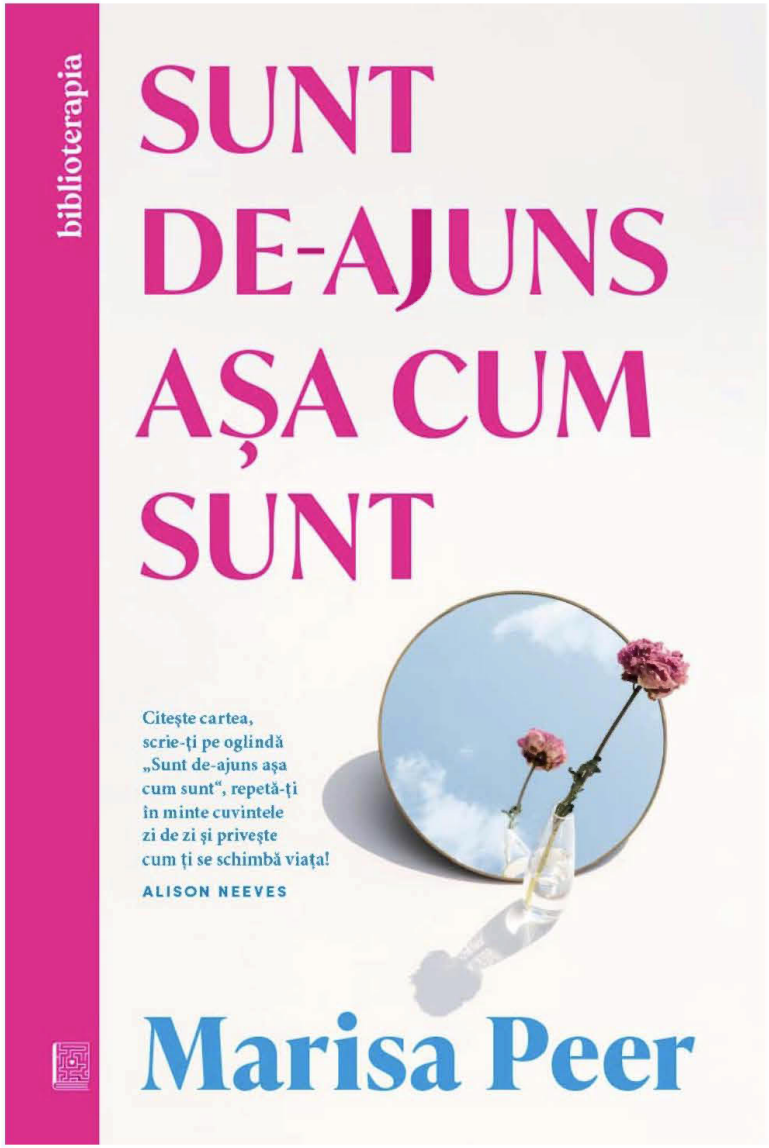
biblioterapia
SUNT DE-AJUNS AȘA CUM SUNT
Citește cartea, scrie-ți pe oglindă „Sunt de-ajuns așa cum sunt“, repetă-ți în minte cuvintele zi de zi și privește cum ți se schimbă viața!
ALISON NEEVES
Marisa Peer

MARISA PEER este scriitoare, psihoterapeută și hipnoterapeută cunoscută pe plan mondial. A fost desemnată „Cel mai bun terapeut britanic“ de către revista *Men's Health*, iar în 2022 i-a fost acordat titlul Mental & Emotional Health Provider de către UK Health Radio. În cei peste 30 de ani de activitate profesională, a dezvoltat mai multe programe de autohipnoză și a format peste 10 000 de terapeuți. Este o prezență constantă în emisiuni TV și podcasturi, are un canal de YouTube și este frecvent invitată să vorbească la conferințe și evenimente. Organizații precum The Royal Society of Medicine și The Mastermind Group au votat-o drept cel mai bun speaker.

În 2015 a lansat RTT® Training School, unde își predă metoda unică de terapie hibridă, intitulată Rapid Transformational Therapy®. Pentru mai multe informații, accesează marisapeer.com și rapidtransformationaltherapy.com.

BOGDAN GHIURCO este absolvent al Universității „Al.I. Cuza“ din Iași și a fost timp de 12 ani bibliotecar, trainer și specialist în informare. Printre traducerile sale apărute la Curtea Veche Publishing se numără: *Păcălit de hazard* (de Nassim Nicholas Taleb), *Căsnicia mult visată* (de Gary Chapman), *Viitorul e istorie* (de Masha Gessen), *Tataventuri în aer liber* (de Alex Gregory), *Învață să înveți* (de Barbara Oakley, Terrence Sejnowski, Alistair McConville), *Warren Buffett și școala vieții* (de Alice Schroeder), *Inginerie interioară* (de Sadhguru).

Marisa Peer

SUNT DE-AJUNS AȘA CUM SUNT

Prefață de
CLAUDIA ROSENCRANTZ

Traducere din engleză de
BOGDAN GHIURCO

CURTEA VECHE

Elogii pentru *Sunt de-ajuns așa cum sunt*

„Nu știu cum să-ți mulțumesc! M-am îndrăgostit de tine. Chiar mi-ai schimbat viața. Mi se pare grozav că spui adevărul gol-goluț, un adevăr pe care aproape toți ceilalți terapeuți îl omit. Sunt profesoară universitară și le vorbesc studenților despre cartea *Sunt de-ajuns așa cum sunt*, făcându-i să înțeleagă cât este de fascinantă. Vezi tu, meseria de profesoară îmi permite să întrezăresc adevărul, precum și durerea provocată tinerilor din fața mea de credințele dobândite în copilărie. Le vorbesc despre lecțiile învățate de la tine și ei vin ca să le scriu pe mâini aceste cuvinte: «Sunt de-ajuns așa cum sunt.» Îți mulțumesc încă o dată, din suflet. Fiindcă am avut șansa să te ascult și să învăț de la tine, nu am mai avut nevoie de sfaturile altor terapeuți sau psihologi.“

Shereen

„În urmă cu câteva săptămâni, am petrecut o vreme în compania scumpei mele prietene Marisa Peer, una dintre cele mai bune hipnoterapeute din lume. Marisa va avea întotdeauna un loc special în inima mea, pentru că mi-a ajutat foarte mult soția când ne chinuiam să facem un copil. Mulți oameni, inclusiv celebrități și membri ai familiei regale

britanice, au fost ajutați de Marisa să își depășească fobiile, să scape de dependențe și de problemele cu greutatea sau cu infertilitatea. În urmă cu câțiva ani, Marisa a creat mișcarea «Sunt de-ajuns așa cum sunt». Este *uimitoare*! Metoda ei ne învață că suntem suficient de buni pentru a face orice ne dorim. E incredibil de eficientă și a reușit să ajute milioane de oameni.“

Smiljan

„Am descoperit un videoclip pe YouTube și m-am înscris în programul «Sunt de-ajuns așa cum sunt». Astăzi este ziua a șaptea. Am descărcat fișierele audio și le-am ascultat în fiecare seară înainte de culcare. Efectul este uimitor. Înainte eram mereu supărată, nefericită și morocănoasă, mai ales la serviciu. În fiecare zi mă temeam să nu greșesc: «Oare voi fi mustruluită astăzi? Am omis ceva important?» Cu cât mă temeam mai mult, cu atât greșeam mai des! Îmi începeam ziua speriată și o terminam furioasă. După ce ascult fișierele audio, constat surprinsă că sunt mai relaxată în drum spre serviciu. Nu mai sunt furioasă sau deprimată, ci devin optimistă, iar sentimentele neplăcute pur și simplu dispar. Săptămâna trecută am fost mai veselă și mai încrezătoare la slujbă. Soțul meu a observat primul schimbările. Am tipărit fraza «Sunt mulțumită de mine» și am lipit-o pe pereți acasă. De asemenea, am gravat aceste cuvinte pe o brățară. Astfel, în fiecare dimineață când mă îmbrac ca să plec la serviciu, mă uit în oglindă și îmi spun: «Sunt binecuvântată! Sunt de-ajuns așa cum sunt! Sunt bună!» Nu pot exprima în cuvinte cât sunt de recunoscătoare.“

Rachel

„Felicitări, Marisa, pentru că dezvolți noi căi de emancipare a omenirii și schimbi lumea! Cursul și cartea ta vor dovedi acest lucru cu vârf și îndesat.“

Karen

„Sunt de-ajuns așa cum sunt când sunt puternică, dar *și* când sunt slabă, obosită sau pur și simplu nu mă simt «în apele mele». Sunt de-ajuns așa cum sunt când fac lucruri măreațe, dar *și* când mă achit pur și simplu de obligațiile zilnice. Sunt de-ajuns așa cum sunt când sunt pregătită să cuceresc lumea, dar *și* când am nevoie de un răgaz sau de un refugiu emoțional. În fiecare zi, sunt de-ajuns așa cum sunt. *Și* tu la fel.“

Theresa

„Nu vreau să uit niciodată această lecție. Cuvintele «Sunt de-ajuns așa cum sunt» îmi oferă perspectiva de a-mi gestiona obiceiurile negative create fără să îmi dau seama. Cuvintele au ajutat-o și pe fiica unei prieten. Când a aflat că le am scrise pe încheietură (și pe oglinda din baie), le-a dat de veste colegilor de școală. În prezent, profesoara ei scrie în fiecare zi acest mesaj pe tablă.“

Steph

„Am descoperit afirmațiile Marisei în urmă cu câteva luni și mi-am propus un test. Am scris aceste cuvinte ori de câte ori am avut ocazia și le-am folosit zilnic ca răspuns. După 30 de zile, mi-am dat seama cât de optimist și de productiv am început să gândesc și cum mă comparam mai rar cu alții. *Sunt de-ajuns așa cum sunt* spune totul și confirm puterea acestor cuvinte. Îți mulțumesc, Marisa Peer!“

Paige

„Este incredibil cât de bine funcționează. Îți mulțumesc, Marisa!“

Susan

„A trecut un an de când am absolvit cursul «Sunt de-ajuns așa cum sunt» al Marisei și îi sunt profund recunoscătoare și în al nouălea cer pentru că viața mea s-a schimbat enorm! Dacă eu am reușit, oricine o va face. Mi-am revenit după un faliment catastrofal; mi-am revenit după ce era cât pe ce să fiu nevoită să fug în SUA, pentru că viața mea era în pericol! Oricine e în stare să reușească și trebuie să simtă că e de-ajuns așa cum e. Marisa, îți mulțumesc.“

Vanessa

„Vreau să dau 1 000 de like-uri mesajului Marisei «Sunt de-ajuns așa cum sunt»! Metoda ei mi-a schimbat viața și la fel și pe a multora din jurul meu. «Mulțumesc» este un cuvânt insuficient ca să arăt cât de mult te apreciez și cât țin la darurile tale.“

Sum

„Nu-mi amintesc să-mi fi spus cineva în față că nu am motive să simt că sunt de-ajuns așa cum sunt, dar îmi amintesc că mi s-a spus că, dacă m-aș strădui mai mult, aș putea fi cu adevărat bun! Cu alte cuvinte, mi s-a spus că sunt OK, dar nu suficient. Mi-am dat seama că acest gând a rămas cu mine toată viața. Am făcut lucruri minunate de-a lungul timpului, dar aș fi realizat mult mai multe și aș fi trăit cu mai multă satisfacție dacă mi s-ar fi spus că «sunt de-ajuns așa cum sunt». A sosit timpul schimbării.“

Simon

„Am înțeles în sfârșit când se manifestă cuvintele «Sunt de-ajuns așa cum sunt» în viața mea și când nu. Le-am notat pe un bilețel pe care l-am lipit de monitorul calculatorului și, cu timpul, am devenit atât de încrezător în puterile mele, încât mi-am schimbat și modul de a vorbi. Îți mulțumesc, Marisa Peer, pentru că ai deschis ușa către o mai bună înțelegere, vindecare și elevare a energiilor colective! Ca asistent medical într-un spital de psihiatrie, modelul medical mi s-a părut mereu limitat și restrictiv. În clipa în care am descoperit-o pe Marisa și cartea ei, totul a căpătat sens. Am folosit metodele ei cu tineri între 13 și 19 ani și am obținut rezultate excelente.“

Warren

„«Scrie *Sunt de-ajuns așa cum sunt* pe toate oglinzile din casă», mi-a spus Marisa Peer, instructoarea online. Această *mentalitate* practică funcționează. Mi-am dat seama imediat că *gândurile mele sunt cel mai mare obstacol spre succes* (în viață și în afaceri). Așa că acum, când lucrez cu antreprenori, observ repede că cele mai mari bariere în calea succesului lor nu sunt produsele sau serviciile pe care le oferă, ci *mentalitatea* lor, care îi face să își spună: «Nu pot să îndeplinesc cutare sau cutare lucru», «Sunt mamă și nu pot să conduc în același timp o afacere de succes», «Sunt obosit, am nevoie de X ore de somn, altfel nu pot să funcționez!», «Nu am suficient timp să fac cutare lucru». Mi-am zis și eu de multe ori aceste lucruri în ultimii 12 ani. Dar îți spun și ți-o repet: toate cuvintele pe care ți le spui ție și celor din jur nu au nicio legătură cu cuvintele pe care le folosești. *Niciuna.* Toate frazele provin dintr-o unică îndoială interioară: «Nu sunt de-ajuns așa cum sunt.» *Te înșeli.* Eu sunt o dovadă vie. Am fost la fel ca tine. Am trecut de la un vis de afaceri la o afacere de vis! Pentru că cineva a crezut în mine și mi-a spus că *sunt de-ajuns așa cum sunt*.“

Lenja

„În urmă cu câțiva ani, când am învățat-o, metoda «Sunt de-ajuns așa cum sunt» mi-a schimbat viziunea despre mine însămi. Aceste cuvinte m-au scos din cea mai deprimantă perioadă a vieții. De atunci, au devenit mantra mea. Mă bucur că te-am cunoscut, Marisa Peer.“

Nazia

„A fost un curs minunat. Țin să o spun: Marisa, ești frumoasă. Te asigur că până la 72 de ani am urmat multe, multe cursuri, dar acesta le întrece pe toate. «Sunt de-ajuns așa cum sunt» este cel mai strălucit lucru pe care l-am auzit vreodată și am ajuns să îl îndrăgesc fără rezerve. Am scris «Sunt de-ajuns așa cum sunt» peste tot și tocmai mi-am tatuat mesajul pe mâna stângă. Cursul tău e transformator și merită fiecare minut și bănuț investit în el. Îți mulțumesc încă o dată, Marisa, pentru acest curs minunat!“

Anon

„Rujul de pe oglindă îți va schimba viața. *Sunt de-ajuns așa cum sunt* – Marisa Peer, îți ador munca. A produs schimbări fenomenale în viața mea. Îți mulțumesc, Marisa, și îți doresc să ai un succes extraordinar cu această carte și în tot ce faci!“

Angela

„Urmez programul «Sunt de-ajuns așa cum sunt», care s-a dovedit transformator pentru mine. Sunt o persoană complet diferită față de cum eram în urmă cu șase luni.“

Lorna

„Vreau să împărtășesc această rezolvare uimitoare privind blocajele financiare pe care le-am trăit vreme de 11 luni. Ieri mi-am vândut casa din Milano cu 250 000 de euro, la doar 15 zile după ce am scos-o la vânzare. Îți mulțumesc, Marisa! *Sunt de-ajuns așa cum sunt* chiar funcționează.“

Francesco

Dedicație

Le dedic cartea părinților mei, Ron Peer și Dee Sadler, și frumoasei Psalm Isadora. Îmi este foarte dor de voi.

„Cei iubiți nu pot muri, căci iubirea este nemurire.“

De asemenea, îi dedic cartea soțului meu, John, cel mai puternic sprijin al meu. Nu aș reuși fără tine.

Surorii mele, Sian, care ne-a dus afacerea pe noi culmi. Ești și vei fi mereu de neînlocuit.

Minunatei mele fiice, Phaedra Peer – datorită ție, viața mea este mai bună în fiecare zi.

Țin să le mulțumesc din suflet și prietenelor mele Claudia, Dani, Helen și Maria – vă sunt recunoscătoare pentru că ați crezut în mine și m-ați susținut.

Frumoșilor copii din viața mea: Carylss, Lucas, Bree, Issac, Freya, Jackson și Lola. Îmi înseninați viața.

Îți mulțumesc, Rosie Spinks, pentru ajutorul tău și pentru contribuția pe care ai avut-o la această carte. Ești uimitoare și indispensabilă și îți sunt foarte recunoscătoare.

Prefață

Am cunoscut-o pe Marisa în urmă cu 15 ani, mai întâi pe plan profesional, apoi personal, și ziua în care ne-am întâlnit a fost cea mai norocoasă din viața mea. Este o terapeută extraordinar de talentată și, de-a lungul anilor, am recomandat-o multor oameni obișnuiți sau vedete, unele de talie internațională, altele mai puțin cunoscute. Pe toți îi unea un lucru: aveau nevoie de ajutor, așa că le-am dat numărul ei de telefon, știind că le va schimba viața.

Prin urmare, pot spune fără nicio reținere că abilitățile ei sunt unice și că îți pot schimba complet viața. Fiindcă respect enorm capacitatea ei de a schimba vieți și, prin prisma profesiei mele, i-am acordat un rol important în cadrul programului meu *Celebrity Fit Club*, unde a colaborat cu opt celebrități vreme de patru luni și a obținut rezultate extraordinare. La nivel internațional, este considerată cea mai bună din domeniu și oameni din întreaga lume vin să îi ceară ajutorul. Este singura pe care am întâlnit-o vreodată despre care știu că are capacitatea unică de a ajuta persoane cu o gamă foarte largă de probleme, inclusiv oameni care au suferit forme grave de abuz și își doresc să facă schimbări spectaculoase în viața lor. Când sunt întrebată de ce sunt diferite metodele Marisei, răspunsul este simplu: dacă ai probleme cu inima, mergi și consulți un cardiolog, care te diagnostichează și îți recomandă o intervenție chirurgicală. Apoi, mergi și te operezi. Dacă te mulțumești să vorbești periodic cu medicul cardiolog, problema va fi diagnosticată, dar va rămâne netratată și, în cel mai bun caz, boala va stagna sau, din păcate, se va agrava. Marisa ține atât locul diagnosticianului, cât și pe cel al chirurgului foarte bun. Cu ea mai întâi vorbești, apoi intri în profunzimea problemei și o rezolvi.

Oricine citește această carte trebuie să știe că este norocos. Tiparele și comportamentele care te fac nefericit nu trebuie să rămână veșnic neschimbate. Oamenii se consideră neputincioși într-o privință sau alta, spun că au avut „mereu“ relații eșuate sau slujbe pe care le urăsc și întrebarea este: „De ce?“ Oamenii se adaptează pe nesimțite la tiparele lor negative de gândire, până când ajung să fie conduși de ele. Dacă observi acest lucru, dacă mintea ta este un talmeș-balmeș, citește această carte și vei simți cum nodurile se desfac. Dacă îl ajuți să dezvolte căi neuronale noi, creierul se poate schimba cu ușurință. Cartea este ușor de citit și de pus în practică, pentru ca, în zilele și săptămânile următoare, să te simți complet transformat.

Sper că fiecare cititor va lăsa această carte să îi schimbe viața. Și ea, și autoarea ei sunt minunate.

Claudia Rosencrantz,
fostă șefă a Departamentului de Divertisment
al postului ITV

Introducere

În lunga mea carieră ca terapeută, am avut mii de pacienți care au apelat la serviciile mele din tot felul de motive. Dar, surprinzător, în pofida numărului mare de clienți, există doar trei tipuri de oameni. Ai citit bine, doar trei.

Nu contează care este problema inițială, comportamentul sau obstacolul pentru care un client îmi solicită ajutorul. Nu contează dacă este miliardar, sportiv olimpic, persoană izolată social, veteran cu dizabilități, vedetă de cinema sau funcționar obișnuit.

Nu contează dacă este britanic, japonez sau namibian; gay, heterosexual sau transsexual; dacă a abandonat liceul, dacă este un muzician genial sau contabil. În ciuda numărului mare de variabile, la sfârșitul fiecărei ședințe, de obicei îmi dau seama în care dintre cele trei arhetipuri se încadrează.

Nu este uimitor? Diversitatea experienței umane este uriașă, dar toți oamenii pot fi împărțiți în doar trei categorii. Te întrebi probabil care sunt acestea, dar înainte să ți le dezvălui, vreau să îți spun ceva mult mai important. Vreau să îți spun *de ce acest lucru este adevărat*.

Domeniul clasic al psihologiei complică uneori lucrurile. Dar experiența m-a învățat că există un principiu de bază, incredibil de simplu, pe care mi-am bazat practica de terapeut de renume mondial. Din perspectivă medicală, concentrarea extrem de precisă asupra simplității este adesea împotriva curentului. Cu toate acestea, pot spune cu certitudine că de aici mi se trage pseudonimul „terapeuta terapeuților" – adică persoana la care apelează alți specialiști când nu obțin rezultate cu clienții lor. De asemenea, mă bucur de reputația că îmi ajut clienții după o ședință sau două, nu după ani de vizite repetate.

Așadar, care este ideea în care am investit 30 de ani de muncă și sute de ore de predare? Este vorba despre concepția potrivit căreia ne naștem pe această planetă cu două nevoi emoționale puternice: nevoia de conexiune și evitarea respingerii. Dacă sondezi suficient de adânc problemele emoționale ale oricărui om, vei descoperi că rădăcina obstacolelor sale este neîndeplinirea acestor două nevoi. E foarte simplu, pentru că acest adevăr este extrem de puternic și puterea lui este dată, parțial, de simplitatea lui.

Dacă vrei dovezi despre cât de importante sunt aceste nevoi, societatea noastră îți oferă o mulțime de exemple extreme. Să ne gândim la cea mai gravă formă de izolare socială: încarcerarea solitară. Numeroase studii din Statele Unite au demonstrat că acest tip de detenție este una dintre cele mai dăunătoare și mai ireversibile pedepse pentru răufăcători, indiferent de faptele lor. Încarcerarea solitară produce următoarele simptome: halucinații, atacuri de panică, depresie, pierderea memoriei și dispoziție fluctuantă. Un detaliu relevant este faptul că 50% din numărul total de sinucideri din sistemul penitenciar american este înregistrat în rândul condamnaților la încarcerare solitară, deși aceștia alcătuiesc doar 4% din totalul deținuților. Aceste date demonstrează că un om a cărui supraviețuire nu este amenințată direct și are asigurate toate nevoile biologice – hrană, adăpost, oxigen – trăiește într-o stare de deprivare extrem de gravă dacă este respins de societate și nu poate stabili conexiuni umane de niciun fel. Este vorba despre o deprivare a spiritului.

Dacă întrebi un om fără adăpost care este cel mai întunecat aspect al vieții sale, vei primi adesea un răspuns surprinzător. Vei afla că problema sa nu este lipsa unui acoperiș deasupra capului sau a unei mese copioase (deși, bineînțeles, și aceste lipsuri sunt importante), ci sentimentul constant că este ignorat și respins de societate, un sentiment insuportabil. Intră într-o cantină socială și vei descoperi că oamenii vin acolo mai degrabă pentru conversație decât pentru o farfurie cu ciorbă. De asemenea, unul dintre

factorii majori care provoacă dependența de droguri și alcoolismul este sentimentul de neapartenență, de aceea succesul Alcoolicilor Anonimi se datorează, printre altele, creării unui sentiment de conexiune între dependenți.

Vezi tu, într-o anumită măsură, toți oamenii au moștenit mentalitatea primitivă. Când trăiam în structuri tribale interdependente, era necesar să nu fim respinși de semenii noștri, fiindcă niciun om nu putea supraviețui singur în pustietate. Pe atunci, respingerea echivala cu moartea, iar conexiunea cu supraviețuirea. Din acest motiv, această frică este adânc înrădăcinată în noi și se află la originea multor probleme umane moderne.

Pe măsură ce mi-am dezvoltat metodele de hipnoterapie transformațională rapidă – care formează baza cursului meu internațional de Rapid Transformational Therapy sau RTT –, am revenit întotdeauna la acest adevăr fundamental: mai presus de orice, oamenii au nevoie să simtă conexiunea cu ceilalți și să evite respingerea. Iar când încerc să aflu în care dintre cele trei categorii se încadrează, îmi analizez întotdeauna clientul prin prisma acestor două dorințe.

Trei tipuri de clienți

Te întrebi probabil care sunt cele trei categorii în care îmi împart clienții, fără prea multe excepții. Primul tip este clientul care ar vrea să aibă totul – relații de iubire, o slujbă grozavă, siguranță financiară, dragoste de sine, încredere și pace interioară –, dar nu reușește să obțină nimic din toate astea, și cu atât mai puțin să le păstreze. Al doilea tip este clientul care se bucură de multe dintre cele de mai sus, dar le sabotează prin acțiuni mai mari sau mai mici, cum ar fi adicțiile, dependența de muncă sau înșelarea partenerului de viață. Iar al treilea tip, cel mai rar, este clientul care, lucrând asupra mentalității sale, *reușește* să le obțină pe toate – relații, sănătate, satisfacție profesională, bunăstare, pace interioară – și își dezvoltă capacitatea de a împărtăși aceste lucruri cu semenii săi.

Pentru unii oameni, aceste categorii pot să pară prea generale sau excesiv de simpliste. Dar fiindcă am asistat la transformarea primelor două tipuri de clienți prin aplicarea metodelor mele, sunt încrezătoare că procesul chiar este foarte simplu. Totul se rezumă la adevărul fundamental pe care l-am dezvăluit mai sus. Sentimentele de deconectare sau de respingere pot crea tot felul de probleme pentru clienții din primele două categorii. Cauzele acestor sentimente sunt înstrăinarea de părinți, hărțuirea, dizabilitatea sau senzația permanentă de nesiguranță. Ele pot lua forma fricii de intimitate, a infatuării sau a dependenței de mâncare, alcool sau droguri.

De fapt, *originea* sentimentului de respingere sau lipsa conexiunii contează mai puțin, fiindcă aproape *întotdeauna* efectul este că persoana respectivă se va simți privată de anumite lucruri, la care crede că nu va avea niciodată acces. Multe afecțiuni moderne sunt o funcție a nevoii de a umple vidul resimțit.

Prin 2012 mi-a devenit limpede că al treilea grup de clienți – cei care au totul și care vor să împartă și cu alții – operează la un nivel diferit al conștiinței și al iubirii de sine. Ei simt, ba mai mult, știu cu siguranță că totul le este la îndemână. Și nu pentru că au avut o viață perfectă, fără traume, ci datorită modului în care și-au schimbat mentalitatea.

Am fost atât de uimită de însușirile remarcabile ale reprezentanților celei de-a treia categorii, încât am hotărât să găsesc o modalitate de a-i învăța și pe alții cum să devină ca ei, indiferent dacă fac parte din primele două categorii de clienți sau dacă sunt urmăritori sau cititori ai mei din întreaga lume. Cartea de față și cursul meu de RTT sunt un demers în această direcție. Vreau ca toată lumea să știe că poate să își depășească dificultățile, problemele și obstacolele și să aibă o viață împlinită și fericită. Ba mai mult, vreau să știe că această viață este la îndemâna oricui, dacă își schimbă mentalitatea printr-un dialog eficient cu propria minte.

După cum am mai spus, există numeroase motive pentru care, indiferent de categoria socială, ne simțim deconectați și respinși. De multe ori, cauzele datează din primii ani de viață, înainte să devenim conștienți de sine. Poate că tatăl tău lipsea des de acasă sau, în momentele când era prezent, îți critica greutatea. Poate că mama ta era mulțumită doar dacă erai perfectă și, în ciuda eforturilor, ai ajuns să crezi că nu te vei ridica niciodată la înălțimea așteptărilor ei. Poate că ai fost victima unei traume sau a unui abuz înainte să cunoști măcar sensul acestor cuvinte. Toate exemplele de mai sus sunt o formă de respingere în diferite grade. Pe măsură ce ne maturizăm, ne întrebăm de ce ne confruntăm mereu cu aceleași probleme, de ce ne sabotăm relațiile, de ce suntem urmăriți de dependență, de probleme cu greutatea, de lipsa motivației sau de teama de angajament. În foarte multe cazuri, aceste probleme se transformă în ură de sine și ne resemnăm cu gândul că nu vom fi niciodată așa cum ne dorim. Mintea conștientă presupune că este strict vina noastră: că suntem leneși, că nu suntem suficient de buni, că nu putem schimba situația, că vom trăi așa toată viața. Între timp, mintea subconștientă, mai greu de accesat, analizează în continuare lucrurile,

încercând să elucideze cauzele profunde ale respingerii și ale deconectării, fără să bănuiască ce se întâmplă la suprafață.

Ca terapeută, întâlnesc foarte des oameni care nu se plac pe ei înșiși și, în consecință, își creează o viață care nu le place. Dar acesta nu este cazul celei de-a treia categorii de clienți. Iar asta nu pentru că sunt perfecți, au avut părinți desăvârșiți sau nu au întâmpinat greutăți, ci pentru că au învățat să dialogheze cu ei înșiși și să își transforme nesiguranța și teama de respingere și deconectare într-o încredere în sine extraordinară.

Nu este vorba despre orgoliu sau narcisism, ci despre o iubire de sine radicală. Despre încrederea declarată, asumată, de nezdruncinat în valoarea de sine. Dacă o dobândești, cred cu tărie că poți face orice. Fără ea, vei rămâne în prima sau a doua categorie, în care subconștientul te va sabota la fiecare pas, vei simți mereu că nu ești suficient de bun, indiferent de realizările tale sau de numărul celor care te prețuiesc.

Capitolele acestei cărți își propun să te învețe cum să obții credința de nezdruncinat în propria persoană – actul radical de a te plăcea pur și simplu –, pentru a te alătura celei de a treia categorii de clienți. Miza nu este să devii mai bun decât ceilalți sau să le fii superior, ci mai degrabă să contribui la răspândirea acestui mesaj despre iubirea de sine, care este capabilă să schimbe lumea.

După părerea mea, această informație ar trebui aflată de toată lumea, deși nu este predată în școli și mulți educatori nu o cunosc. Îmi place să cred că scopul meu în viață este să împărtășesc ceea ce am descoperit cu cât mai mulți oameni cu putință, fiindcă am văzut efectele transformatoare ale metodei în cabinetul meu, în e-mailurile de la cititori, pe scena conferințelor la care vorbesc și în cadrul cursului meu.

Capitolele cărții te vor călăuzi prin diverse tehnici pe care să le folosești în viața de zi cu zi, începând chiar de astăzi. Tehnicile nu sunt bizare, greu de implementat, costisitoare și nici nu necesită echipamente speciale. Trebuie să ai doar dorința de a te schimba și de a-ți transforma obiceiurile mintale pe care le-ai dobândit de-a lungul anilor.

Primul capitol va explora modul în care discursul și dialogul tău exterior afectează ce crede mintea ta că vrei să facă, în timp ce al doilea capitol va analiza vizualizarea și modul în care imaginația îți influențează convingerile. Al treilea capitol va elucida cum îți poți modifica o dată pentru totdeauna sentimentele față de lucrurile care nu îți plac, cum ar fi fobiile, dieta sau munca grea. În capitolele al patrulea, al cincilea și al șaselea voi descrie câteva obiceiuri simple, dar eficiente, pe care aproape toți oamenii de succes care mi-au fost clienți de-a lungul

timpului le practică în viața de zi cu zi. Capitolul al șaptelea va trata modul în care poți folosi aceste obiceiuri pentru abordarea unei probleme cu care se confruntă mulți oameni: scăderea în greutate. Capitolul al optulea va dezvălui mantra care, după părerea mea, poate vindeca, în timp ce capitolul al nouălea îți va arăta cum să acționezi într-o lume care nu va fi întotdeauna bună cu tine. Capitolul al zecelea va fi dedicat relațiilor romantice din viața ta, iar ultimul capitol te va învăța cum să pui toate lecțiile cap la cap, ca să îți creezi o viață minunată.

După cum vezi, niciuna dintre aceste tehnici nu vizează evitarea greutăților sau a conflictelor din viața ta. Niciuna nu propune soluții rapide, bazate pe idei false ori aiureli de tip New Age. Toate vizează înzestrarea creierului astfel încât să gestioneze ce îți pregătește viața într-un mod direcționat spre sine, plin de recunoștință, și nu dirijat de capriciile mintale. Este important să accepți că în majoritatea situațiilor nu poți schimba evenimentele exterioare, ci doar modul în care reacționezi. Din fericire, schimbarea trăirilor interioare va modifica ce simți despre evenimentele exterioare mult mai mult decât ți-ai fi imaginat vreodată.

Nici nu pot să îți spun cât de mulți oameni și-au schimbat viața adoptând aceste tehnici. Un observator din exterior ar putea să creadă că doar au slăbit enorm, că au început o afacere de succes, că au în sfârșit o relație armonioasă sau că și-au remediat relația cu părinții. Dar, de fapt, și-au schimbat modul în care se raportează la sine. Lumea lor interioară a devenit mult mai iubitoare și, în consecință, lumea lor exterioară s-a schimbat în bine. Rolul meu este să te învăț metodele ușoare, dar eficiente care te vor conduce către viața în care „să fii de-ajuns așa cum ești“. Nu este nimic magic, dar va avea un efect magic asupra vieții tale.

Când vorbesc despre antrenarea minții ca să lucreze în favoarea, nu împotriva ta, folosesc o metaforă care îmi place foarte mult. Vreau să îți privești subconștientul ca și cum ar fi un cal sălbatic. Aleargă pe câmpuri fără opreliști, atât de nărăvaș, încât sare peste orice obstacol sau barieră. În schimb, mintea conștientă este ca un dresor. Calul sălbatic poate fi învățat să devină ascultător și docil, însă pentru asta e nevoie de un dresor extrem de experimentat; un amator nu va reuși. Acest lucru este valabil și pentru mintea ta. Majoritatea oamenilor își trăiesc toată viața ca dresori amatori, care au pe mână un armăsar negru și sălbatic. În cazul lor, calul sălbatic – subconștientul – le este stăpân, nu invers. Sunt bântuiți continuu de întrebări și se confruntă cu aceleași blocaje și obiceiuri proaste. Dacă nu știi ce să faci cu ea, mintea este pur și simplu imposibil de controlat. Prin

intermediul acestei cărți, vreau să te învăț cum să îți stăpânești mintea și, în consecință, să îți permit să ai totul, să păstrezi totul, să te bucuri de tot și să împărtășești ce ai cu semenii tăi.

Notă despre cum să folosești cartea

Volumul prezintă pe scurt aproape tot ce am învățat de-a lungul celor 30 de ani de experiență ca terapeută, scriitoare și speaker, lucrând cu mii de clienți în cabinet și cu un număr mult mai mare de cititori, clienți și spectatori din întreaga lume. Colaborarea cu acești oameni unici și feedbackul pe care l-am primit de la ei m-au învățat că, deși fiecare om are nevoie de soluții individuale, o mantră simplă, precum „Sunt de-ajuns așa cum sunt“, le poate schimba radical, o dată pentru totdeauna, dialogul interior. Pentru alții, dezvoltarea unui obicei nou în abordarea sarcinilor pe care le urăsc îi poate ajuta să aibă un succes nebun în afaceri.

Din acest motiv, cel mai bun mod de a folosi această carte depinde de tine. Dacă unele capitole ți se par mai potrivite decât altele, te încurajez să le citești și să le recitești până când îți veți inocula pe deplin învățăturile în subconștient.

Nu îți face griji dacă ți se pare că nu faci totul „corect“. Nu există cale greșită. Relaxează-te și, pe parcurs, vei descoperi că te simți tot mai în largul tău.

CAPITOLUL 1

Drumul spre serviciu nu este iadul pe pământ

Cea mai importantă descoperire a generației mele este că oamenii își pot schimba viața schimbându-și mentalitatea.
William James, psiholog american

În timp ce studiam pentru meseria de terapeut, m-au intrigat următoarele spuse ale profesorului meu: „Mintea este foarte complicată și complexă. Îți ia o viață să ajungi să o înțelegi și să o controlezi.“ M-am gândit imediat: „Păi, atunci ce facem? Nimeni nu are la dispoziție o viață ca să își controleze mintea.“ Mai mult decât atât, ce rost are să devii stăpânul minții tale la 80 de ani? Este inutil. Dar ghici ce? Realitatea e alta.

Adevărul e că mintea umană are o singură sarcină simplă: să ne mențină în viață cât mai mult cu putință. De aceea a devenit expertă în evitarea durerii și fuga de pericol.

Pentru strămoșii noștri care trăiau în triburi, această sarcină era extrem de dificilă. Erau nevoiți să fugă de prădători, să găsească apă și hrană și să se adăpostească de vremea neprielnică. Amenințările fizice din trecut erau mult mai numeroase decât astăzi și organismul uman a fost creat să reacționeze la factorii de stres. Corpul nostru și-a dezvoltat răspunsurile de „luptă sau fugă“ ca reacție la stresul provocat, de obicei, de animalele mari de pradă, alți membri ai tribului furioși sau dezastrele naturale.

De atunci, lumea materială s-a schimbat mult. Pentru majoritatea celor din prezent, integritatea fizică nu mai este zi de zi în pericol. Dar organismul nostru are, din naștere, un defect fundamental: creierul nu s-a schimbat foarte mult astfel încât să se adapteze noii realități mai sigure și mai domestice. În continuare, suntem programați să reacționăm prin luptă sau prin fugă la împrejurările stresante și la restricțiile vieții. Doar că acum factorii de stres și blocajele sunt mai degrabă mintale decât primitive. În pofida acestui lucru, din clipa în care ne naștem pe această planetă, mintea crede că are o singură sarcină: să ne mențină în viață. Cum anume? Ascultând instrucțiunile pe care i le dăm despre ce ne provoacă durere.

Din acest motiv, dimineața, când întârziem la serviciu din cauza traficului și ne pătăm cămașa albă cu cafea, creierul nostru *chiar crede* când spunem: „Mă omoară drumul ăsta de zi cu zi. Traficul este un coșmar. Șeful mă stresează. Mor sub atâta presiune.“ Cum reacționează corpul la aceste instrucțiuni? Ei bine, fiindcă i s-a spus că suntem amenințați – că ceva ne omoară! –, creierul vrea să ne mențină în viață! Prin urmare, ritmul cardiac

crește, la fel și nivelul de cortizol și secreția de hormoni, suntem furioși, zbierăm la copilul de pe bancheta din spate și le trimitem mesaje nepoliticoase colegilor. Îi transmitem creierului că suntem stresați și în pericol direct și, ce să vezi, el *ne crede*. Oră de oră, zi după zi, creierul se adaptează în funcție de limbajul pe care îl percepe.

Aceasta este prima lecție importantă pe care vreau să o reții: mintea ta face ce crede că vrei să facă și consideră că este în interesul tău.

Când aștepți în trafic și te lași copleșit de stres, corpul tău încearcă cu disperare să te salveze, fiindcă îi dai toate indiciile că statul în mașină îți provoacă o mare durere. Prin cuvintele tale, îți instruiești mintea să declanșeze răspunsul fizic de luptă sau fugă. Dar adevărul este că un sfert de oră de întârziere și cămașa albă pătată nu îți provoacă nicio durere. Stânjeneală, poate, dar nicidecum genul de stres pe care îl simte cineva când îi arde casa sau este urmărit de un mistreț. Însă mintea ta nu face diferența. Ți-ai exprimat verbal sentimentul că te doare și că ești amenințat, prin urmare creierul tău creează toate simptomele și reacțiile necesare pentru a te ajuta să fugi de pericol. Rezultatul? Devii stresat și nefericit.

Ca toate învățămintele mele, și acesta are o bază științifică. Testarea musculară este o tehnică inspirată din chineziologia practică. Într-un fel, testarea musculară este un mod de a întreba subconștientul prin cuvinte și a primi un răspuns fizic, corporal.

Testarea musculară demonstrează că trupul reacționează la cuvinte într-un mod de care nu suntem întotdeauna conștienți și pe care nu îl controlăm mereu, așa cum se întâmplă când așteptăm blocați în traficul pe care îl considerăm la propriu „iadul pe pământ“.

Exercițiu

Fă următorul lucru: testează-te făcând o afirmație care nu este adevărată (vei avea nevoie de ajutorul cuiva). Întinde brațul și ține-l foarte drept, încordând pumnul. Roagă un prieten să îți împingă brațul în jos. Sarcina ta este să reziști, să îți încordezi puternic brațul și să te opui coborârii lui. După ce te-ai organizat pe poziții, rostește cu voce tare o afirmație adevărată, cum ar fi „Sunt femeie“ sau „Mă numesc Amanda“ și repetă exercițiul cu împingerea.

Vei observa că brațul tău rămâne ferm și puternic dacă spui ceva pozitiv și adevărat.

Acum repetă exercițiul rostind un neadevăr evi-dent, cum ar fi: „Sunt bărbat“ sau „Mă numesc Voltarol“.

Când spui un lucru negativ și incorect, corpul tău are o reacție „slabă“: brațul nu rezistă împingerii.

Însă dacă rostești un adevăr, corpul va avea o reacție puternică și va rezista.

Amintește-ți mereu: cuvintele sunt puternice, iar mintea te ascultă neîncetat. Fiecare cuvânt pe care îl spui devine un proiect pe care mintea și corpul tău vor încerca să îl transpună în realitate. Cea mai puternică forță interioară este nevoia de acționa permanent într-un mod compatibil cu gândirea ta. Odată ce vei avea dovada acestui lucru, vei acorda mai multă atenție cuvintelor tale, determinându-le să fie mai optimiste, pentru a influența benefic proiectul la care lucrezi continuu. Acest exercițiu este extrem de potrivit pentru copii, fiindcă îi învață puterea cuvintelor și a gândurilor.

Testarea musculară funcționează pentru toată lumea. Dacă vrei să vezi că mintea ta răspunde într-adevăr la cuvintele pe care le spui, încearcă următorul exercițiu:

Exercițiu

Formează un cerc cu indexul și degetul mare de la o mână.

Trage de cercul astfel format cu indexul și degetul mare de la cealaltă mână, pentru a-ți testa forța. Continuă să tragi și să opui rezistență, rostind cu voce tare:

„Sunt un om extraordinar și am un succes fantastic. Sunt un om extraordinar și am un succes fantastic.“

Observă cum cercul rămâne intact, pentru că rezistența ta este puternică.

Acum rostește:

„Sunt un ratat și fac totul praf. Sunt un ratat și fac totul praf.“

Când spui „Sunt un ratat și fac totul praf“ îți pierzi puterea și strânsoarea ta slăbește. Spune din nou: „Sunt un om extraordinar și am un succes fantastic.“ Fiecare mușchi al corpului tău reacționează la cuvintele pe care le rostești și la gândurile pe care le ai.

Lecția este, desigur, că trebuie să fii mult mai atent la gândurile și cuvintele tale.

Exercițiul funcționează și mai bine dacă rogi pe altcineva să tragă de cercul format din degete în timp ce rostești afirmațiile pozitive și negative.

Aruncă vechiul manual de instrucțiuni al minții tale

Acum, după ce am văzut că mintea ne ascultă atent cuvintele și că, pe baza lor, întemeiază acțiuni fizice și sentimente, ce facem cu aceste informații? Răspunsul merge în profunzime.

Gândește-te la un aspect din viața ta care ți-a provocat întotdeauna o stare conflictuală, durere sau stres. Poate vrei să slăbești – un subiect despre care vom discuta pe larg în capitolul al șaptelea –, dar oricât de mult ai încerca, te autosabotezi continuu. Sau poate devii incredibil de emoționat când știi că trebuie să vorbești în public, deși această incapacitate te împiedică să promovezi pe plan profesional. Sau poate nu îți poți crea un obicei nou, cum ar fi să scrii zilnic sau să faci mișcare, în ciuda faptului că mințiii tale conștiente îi place această idee.

Cauza acestor probleme pe care le au toții adulții este, cel mai probabil, vechiul manual de instrucțiuni al minții. Să luăm drept exemplu teama de a vorbi în public.

O lecție importantă pe care am învățat-o în deceniile de practică terapeutică este că teama de a te adresa unei mulțimi – indiferent dacă este vorba despre 20 sau 2 000 de persoane – este cea mai răspândită. Motivul e legat de faptul că a vorbi în public presupune o vulnerabilitate intrinsecă: riscul de respingere și de ostracizare. Și, după cum îți amintești, toți fugim de respingere.

Cei care fac tot posibilul ca să evite prezența vulnerabilă în fața unei mulțimi au trecut cândva printr-un incident sau o serie de incidente în care s-au simțit batjocoriți, șicanați sau respinși. Poate și-au uitat replicile la concursul de talente al școlii și șmecherii clasei i-au tachinat. Poate erau bâlbâiți în copilărie și un profesor care spera să îi vindece i-a obligat să vorbească. Sau poate

pur și simplu nu s-au simțit niciodată *acceptați* de prieteni și colegi și acum, la maturitate, continuă să facă tot posibilul pentru a evita să fie respinși. Deși au trecut 30 de ani și șmecherii clasei nu mai sunt aici, incapacitatea lor de a susține o prezentare fără nervi întinși la maximum, fără să transpire și să se bâlbâie le provoacă suferință și îi împiedică să obțină o creștere salarială. Însă, încă o dată, creierul lor face ce crede că vor ei să facă: evită cu orice preț durerea respingerii, refuzând cu obstinație să vorbească în public.

Vrei și alte dovezi că mintea urmează instrucțiunile primite prin cuvintele tale? Hai să analizăm acest comportament din perspectivă pozitivă. Gândește-te cum pușcașii marini americani reușesc să alerge mulți kilometri cu bocancii îngreunați de noroi și cu spinarea împovărată de echipamente, dar cu un sentiment de ușurință și chiar de plăcere. Reușesc acest lucru deoarece camaraderia și optimismul pe care le creează scandând sloganuri și cântând imnuri motivaționale în timp ce trec prin noroi le determină mintea să creadă că *își doresc să fie acolo*. Brusc, 15 kilometri de alergare în condiții grele nu le provoacă durere, ci le stimulează curajul și onoarea. Un exemplu similar este bucuria cu care unii oameni își tatuează tot corpul. Ignoră durerea pentru că i-au transmis minții că își *doresc* produsul final. Mintea lor nu percepe durerea ca pe o amenințare la adresa supraviețuirii sau a siguranței, așa că se supune cu bucurie și permite ca pielea să fie înțepată de ace fără să fugă.

Odată ce vei înțelege că mintea reacționează la instrucțiunile detaliate pe care i le dai prin dialogul tău interior și exterior, vei putea să folosești aceste informații în avantajul tău. Dar vreau să fiu bine înțeleasă: nu este vorba despre „puterea gândirii pozitive“, când oamenii sunt instruiți să pretindă pur și simplu că totul e roz și perfect, în ciuda fricilor, fobiilor și greutăților întâlnite. Ci este vorba despre o comunicare specifică, directă și actualizată cu mintea ta despre aceste frici, fobii și greutăți.

Folosind această logică, drumul tău „chinuitor și de coșmar“ spre serviciu va deveni „un obstacol incomod, dar surmontabil“. Dacă trebuie să lipsești duminică după-amiază de la o petrecere ca să îți pui ordine în registrele contabile sau ca să pregătești o ofertă, nu privi acest lucru ca pe „un supliciu“, ci ca pe „o oportunitate de a progresa și de a te pregăti pentru săptămâna următoare“. Noul dialog pe care îl transmiți minții tale nu trebuie să fie nerealist sau fantezist – la urma urmei, nimeni nu vrea să stea în trafic sau să rateze distracția de weekend –, ci trebuie să redefinească realitatea ta actuală. Dacă viața ta nu este cu

adevărat în pericol, nu îți hrăni mintea cu indicii care să o facă să intre în modulul de luptă sau fugă doar pentru că ceva nu a mers fix așa cum ți-ai planificat.

Schimbarea obiceiurilor și a tiparelor de gândire pe care le-ai avut toată viața poate să pară un demers descurajant. Mie îmi place să consider această măsură o „actualizare a software-ului". Mintea umană are vulnerabilități și dă erori întocmai ca laptopurile și smartphone-urile. Dacă nu îl actualizăm, laptopul devine vulnerabil la viruși și începe să ruleze tot mai lent și mai ineficient. Același lucru se poate spune și despre mintea umană. Când simți că ești într-un impas – indiferent de natura sa –, caută cauza principală sau informațiile depășite. Când îți vei da seama de aceste lucruri, vei putea să actualizezi instrucțiunile pe care i le dai minții, la fel cum îți actualizezi software-ul laptopului.

Hipnoza este extrem de utilă în această privință, fiindcă poți să identifici rapid și eficient momentul în care ți-ai creat aceste convingeri depășite și inutile și poți să le inversezi. Este bine să știi că durează între 10 și 21 de zile pentru a renunța la o credință veche și a o înlocui cu o variantă nouă, îmbunătățită. Dacă privești lucrurile în ansamblu, perioada necesară pentru a scăpa de o convingere pe care ai păstrat-o 30 de ani este destul de scurtă. Acordă-i așadar minții tale marja de care are nevoie pentru a-și însuși noile instrucțiuni.

Pentru cei care s-au chinuit să se descotorosească de sistemele de credințe inutile și negative care le provoacă sentimente de depresie, anxietate, tristețe și izolare și care le afectează fizic corpul, a ști că mintea este capabilă să se schimbe foarte repede este o veste bună (iar cartea de față ne arată cum să facem acest lucru). Viața ta nu va fi niciodată perfectă – nimeni nu are o viață perfectă –, dar felul în care reacționezi la cusururile și adversitățile ivite în cale poate fi mai sofisticat decât s-a gândit vreodată un om al cavernelor fugărit de un smilodon. Oferă-i minții informațiile inteligibile, logice, actualizate și lipsite de dramatism de care are nevoie pentru a privi în perspectivă problemele și obstacolele și vei descoperi că viața ta va deveni mult, mult mai ușoară și mai plăcută. Nu uita niciodată că tu ești făuritorul convingerilor și obiceiurilor tale – iar apoi devii creația lor. Alege, așadar, cu înțelepciune și oferă-i minții instrucțiuni mai bune, ca să știe cum să reacționeze corespunzător.

CAPITOLUL 2

De ce bebelușilor nu le este teamă să zboare cu avionul

Sentimentele care nu pot fi exprimate prin lacrimi provoacă plânsul celorlalte organe.
Henry Maudsley, psihiatru

De fiecare dată când călătoresc cu avionul, privesc în jur ca să văd dacă sunt copii mici în zona de așteptare. Dacă sunt, îmi place să observ cum se lasă conduși spre avion fără să țină deloc seama de faptul că urmează să fie catapultați la mii de metri în aer într-un tub de aluminiu. Mai toți bebelușii sunt o combinație frumoasă de neajutorare și nepăsare. Au o încredere orbească în părinții lor sau în cei care îi îngrijesc și, prin urmare, nu au niciun motiv să creadă că ar putea fi conduși într-un loc de care ar trebui să se teamă.

Când am clienți care se tem să zboare cu avionul, ceea ce se întâmplă adesea, îi încurajez să practice acest exercițiu de observație. Examinarea modului în care bebelușii se comportă în circumstanțe în care adulții întâmpină dificultăți este instructivă în multe privințe. Bebelușii au o însușire cu care ne-am născut toți, dar pe care o pierdem cu timpul: încrederea înnăscută. Dacă nu suferă de durere sau de disconfort, bebelușii nu plâng. Nu își creează realități false, nu își imaginează ce le va aduce viitorul și nu se tem de lucruri care nu s-au întâmplat încă, fie că este vorba despre un accident de avion, un examen sau o prezentare la slujbă. Sentimentele lor se bazează exclusiv pe ce li se întâmplă în prezent.

Iată un secret care ar putea să îți schimbe viața: și tu poți fi exact ca ei.

Simplu și adevărat. Tot ce simți este rezultatul a doar două cauze:

1. Imaginile pe care ți le creezi în minte.
2. Cuvintele pe care ți le spui.

Majoritatea oamenilor nu înțeleg că dețin mereu – nu doar din când în când – puterea și controlul deplin în privința alegerii cuvintelor și imaginilor lor. Oamenii de succes fac acest lucru în mod firesc, fiindcă ei înțeleg că au puterea de a crea aceste cuvinte și imagini. Și tu o faci constant, dar fără să îți dai seama. La urma urmei, orice om vorbește neîncetat în gând cu sine însuși și își umple mintea cu imagini. Eu nu fac altceva decât să te ajut să îți umpli mintea cu imagini și cuvinte mai bune și să te îndemn să observi răspunsul semnificativ mai optimist pe care îl obții.

Majoritatea oamenilor se tem să zboare cu avionul pentru că simt că lucrurile le scapă de

sub control. Faptul că practică zilnic alte activități riscante (cum ar fi condusul mașinii sau traversarea străzii) nu contează. Pentru cei mai mulți oameni, frica nu este un proces logic, așa că nici cele mai convingătoare statistici nu îi pot ajuta. Lipsa controlului le declanșează în creier o succesiune de imagini mintale negative. Clienții mei care se tem să zboare numesc avionul „sicriul zburător“ sau „capcana morții“. Cu asemenea imagini mintale și cuvinte puternice și specifice, nu este de mirare că le este frică să se îmbarce!

Să îți mai spun un secret: experiența fizică creată de anxietate și stres – frecvența cardiacă crescută, fluturii în stomac, incapacitatea de concentrare – este aproape identică cu experiența fizică stârnită de entuziasm. De fiecare dată când ești stresat, poți să îți alegi singur ce simți și să îți instruiești mintea ce să trăiești. O femeie care se teme să zboare poate să își convingă ușor mintea că se află într-un carusel sau la bâlci și, brusc, perspectiva zborului va înceta să mai fie asociată cu moartea, amintindu-i în schimb de zilele petrecute în copilărie la Disneyland. Deși tot nu deține controlul asupra situației, imaginile îngrozitoare despre pierderea controlului vor dispărea. Din acest motiv, spun adesea că metoda „minte, înșală și fură“, așa cum o numesc eu, este o soluție utilă pentru alungarea fobiilor puternice.

Minte-ți mintea, înșală-ți frica și fură-ți înapoi încrederea fenomenală cu care te-ai născut.

Știu la ce te gândești acum: e prea frumos ca să fie adevărat. Cum poate cineva care este îngrozit de zborul cu avionul să răstoarne pur și simplu scenariul, să își spună „Nu sunt într-un sicriu zburător, sunt într-un carusel!“ și să scape de ani de teroare cumplită? Poate ți se pare exagerat, dar aceste trucuri mintale sunt ceva la ordinea zilei. Le folosești fără să îți dai seama.

Să luăm, de exemplu, un cheeseburger. Patru oameni pot avea sentimente extrem de diferite față de un cheeseburger, în ciuda faptului că trupul lor are, mai mult sau mai puțin, aceeași reacție: îl digeră. O persoană care suferă de o tulburare de alimentație este înspăimântată de perspectiva de a mânca un cheeseburger bogat în calorii, în timp ce un vegetarian poate fi indignat de problema morală a consumului de carne. De asemenea, un hindus poate simți o mare tristețe pentru că o ființă sacră a fost ucisă pentru hrană, iar un consumator de carne flămând, care nu a mâncat toată ziua, poate simți entuziasm și bucurie. Din punct de vedere biologic, toți patru au aceeași relație cu cheeseburgerul: corpul lor tânjește după hrana consistentă, bogată în calorii, de care am fost condiționați să ne bucurăm, fiindcă, după cum vom discuta în capitolul al șaselea, aceste alimente

erau rare pe vremea când eram vânători-culegători. Dar imaginea pe care fiecare dintre ei și-a construit-o în minte este drastic diferită, iar sentimentele lor sunt fundamentate pe această imagine.

Un alt exemplu este bine documentatul efect placebo. Dacă un pacient *crede* că organismul său primește medicamente vindecătoare sau salvatoare, corpul său va sprijini însănătoșirea, chiar dacă pastilele primite sunt din zahăr. Nu este o fantezie, ci un efect documentat atent, care demonstrează că puterea extraordinară a creierului depinde de ce credem. Vrei alt exemplu? Ce părere ai despre ace? Un dependent de heroină nu are nicio reținere în a-și băga un ac în braț, pentru că îl asociază cu un lucru după care tânjește disperat. În schimb, mulți oameni acceptă cu greu să fie vaccinați de o asistentă medicală și cu atât mai puțin să se înțepe singuri. Acul propriu-zis este nepăsător față de sentimentele noastre și are același efect fizic asupra tuturor. Puterea lui asupra noastră are de a face cu modul în care ne gândim la el.

Domeniul educației oferă unul dintre exemplele mele științifice preferate care demonstrează că imaginile și cuvintele pe care ni le spunem ne influențează realitatea. Există mai multe studii care arată că profesorii cărora li se spune că elevii lor sunt „supradotați“ își schimbă modul de predare și rezultatele generale ale clasei se îmbunătățesc. Bineînțeles, clasa nu trebuie să fie formată din elevi geniali, ci dintr-o combinație de elevi obișnuiți, submedii și supradotați. Dar dacă profesorii îi cred supradotați, rezultatele generale ale tuturor elevilor se vor îmbunătăți.

Psihologul Robert Rosenthal a realizat încă din anii 1960 un studiu influent. Postul National Public Radio din Statele Unite a emis un comunicat despre descoperirile sale fundamentale: „Rosenthal a făcut mai multe cercetări și a descoperit că așteptările influențează interacțiunile uzuale ale profesorilor cu elevii într-o sumedenie de moduri aproape invizibile. Profesorii le acordă mai mult timp pentru răspuns, un feedback mai complex și mai multe încurajări elevilor care, după părerea lor, sunt mai buni: îi ating constant cu blândețe, aprobă din cap și le zâmbesc mai des acestor copii.“

Minte, înșală și fură

Dacă poți să îți minți creierul în legătură cu un cheeseburger, un ac sau o pastilă din zahăr, poți să o faci și privind chestiuni mai importante din viața ta.

Primul lucru pe care trebuie să îl înțelegi ca să minți, înșeli și furi în așa fel încât să

ajungi să fii fericit și să ai și o minte fericită este următorul: dacă folosești cuvintele greșite, creezi realitatea greșită.

Majoritatea oamenilor nu își dau seama că au de ales în această privință, fiindcă, din păcate, suntem programați să fim atenți la ce ar putea merge prost, din cauză că, evoluționar, acest lucru era un beneficiu pentru noi. După cum a spus Oliver Burkeman în *The Guardian*: „Din acest motiv, veștile proaste sunt deosebit de puternice: în trecutul îndepărtat, era un lucru foarte bun ca atenția să ne fie captată ușor de informații negative, fiindcă acestea puteau indica prezența unui risc iminent pentru supraviețuire. (Un om care locuia în peșteră și care presupunea mereu că în spatele unei stânci este un leu avea mai multe șanse de supraviețuire și de reproducere decât semenul său care presupunea contrariul.)“ De aceea este mai ușor să fim pesimiști decât optimiști; pe vremuri, dacă eram pesimiști, aveam mai multe șanse de supraviețuire. Chiar și în prezent, unii oameni consideră că purtarea centurii de siguranță este ceva negativ, pentru că acest lucru presupune că urmează să facă un accident. Totuși, centura de siguranță salvează vieți. Vestea bună este că nu mai e nevoie să fim pesimiști pentru a supraviețui. Putem să alegem să fim optimiști și să avem o viață mai fericită și mai productivă.

În zilele noastre, pericolul nu mai pândește la fiecare colț – de exemplu, statistic vorbind, să zbori cu avionul este mai sigur decât să treci strada –, dar creierul nostru crede în continuare acest lucru. Iată însă ce au descoperit toți oamenii de succes pe care i-am cunoscut: putem să alegem să ne contracarăm activ înclinația de a ne aștepta mereu la ce poate fi mai rău și să ne așteptăm în schimb la tot ce poate fi mai bun (sau, cel puțin, la o versiune mai ușor de gestionat a realității). Nu putem să controlăm forțele externe care ne influențează viața – că am fost concediați, că urmează o călătorie cu avionul sau că suferim de o boală neașteptată –, dar putem să ne alegem credințele, cuvintele și mentalitatea cu care să reacționăm în fața acestor factori. Nu este o fantezie sau gândire pozitivă aberantă. Pare „prea frumos ca să fie adevărat“ pentru că marea majoritate a oamenilor trec prin viață fără să cunoască aceste adevăruri.

Deseori, clienții și cititorii îmi spun: „Sigur, Marisa, schimbarea convingerilor prin vizualizarea unor imagini diverse funcționează pentru unii, dar nu și pentru mine. Am încercat.“ Răspunsul meu: „Ferice de voi! Înseamnă că nu cunoașteți frica, anxietatea și rușinea. Fiindcă aceste emoții se nasc din vizualizări negative.“ În scurt timp, își dau seama, bineînțeles, că vizualizează continuu realități în viața cotidiană – „O s-o

fac de oaie, postul ăsta este extrem de stresant, copiii mă scot din minți, avionul se va prăbuși“ –, dar nu își dau seama că tocmai acele vizualizări îi afectează negativ.

Trebuie să urmăm exemplul bebelușilor care așteaptă fără nicio grijă să zboare cu avionul: dacă nu vizualizăm imagini negative, nu avem cum să ne îngrijorăm. Unii oameni cred că nu pot să vizualizeze nimic, dar nu și-ar găsi niciodată mașina în parcare sau drumul spre casă dacă ar fi incapabili de vizualizare. Toți vizualizăm continuu – trebuie doar să vizualizăm *mai bine*, să vizualizăm rezultate pozitive. Acest lucru ne va crește spectaculos nivelul de fericire.

Foarte probabil, te minți deja în mod negativ, așa că îți propun un exemplu, ca să vezi cum această tehnică poate să îți influențeze *pozitiv* viața. Am avut o clientă care se simțea realmente strivită de viața ei. Copiii o copleșeau, soțul era ineficient și slujba o făcea să se simtă zilnic neapreciată și încordată. În timpul ședinței noastre, am acordat multă atenție limbajului pe care îl folosea. A spus de mai multe ori: „Nu mai fac față. Nu mai fac față obrăzniciilor copiilor mei, nu mai fac față slujbei imposibile, nu mai fac față haosului din casă.“

După ce a terminat de vorbit, i-am arătat că folosise des expresia „Nu fac față“. În clipa următoare, a izbucnit în lacrimi: „Doamne Dumnezeule, mama spunea mereu asta.“ Clienta moștenise expresia – și, prin extensie, convingerea – de la mama ei și nu își asuma responsabilitatea pentru cuvintele și imaginile alese de ea. Prin urmare, ajunsese să fie convinsă că este incapabilă să facă față vieții.

În consecință, am înlocuit fraza „Nu fac față“ cu o afirmație mai blândă: „Am capacități de adaptare fenomenale.“ Am sfătuit-o ca, de fiecare dată când se simte copleșită, să rostească cu voce tare sau în gând: „Am capacități de adaptare fenomenale.“ Încet-încet, această schimbare subtilă a făcut-o să creadă că afirmația este adevărată. Folosind alte cuvinte, a creat o imagine diferită. Peste câteva săptămâni, când a revenit în cabinetul meu, am aflat că se simte mult mai puțin copleșită de viață, că are succes la serviciu și că se înțelege mai bine cu copiii și cu soțul ei, care observaseră că se schimbase. Dar viața ei nu se schimbase deloc – ci doar convingerile ei despre viață, iar acest lucru îi făcuse existența mai suportabilă. Clienta mea este exemplul perfect că, dacă îți umpli mintea cu gânduri și imagini negative, obții rezultate proaste, iar dacă procedezi invers, devii performant.

Te rog să observi că nu mi-am sfătuit clienta să spună un neadevăr. Slujba ei era într-adevăr grea și copiii erau dificili. Dar înlocuind afirmațiile vădit negative – „Slujba mea este infernală, copiii mei sunt obraznici

și se comportă urât“ – cu o versiune mai blândă, mai realistă a evenimentelor – „Meseria mea este uneori solicitantă și copiii mei sunt dificili, dar am capacități de adaptare fenomenale“ –, și-a creat sentimente mai puțin intense. Acesta nu este un exemplu despre puterea gândirii pozitive sau un îndemn să ne prefacem că totul este roz. Este un mod de redefinire a evenimentelor din viața noastră, pentru a reflecta o imagine diferită, mai realistă.

Înlocuiește așadar „Iar am întârziat, sunt o catastrofă, totul îmi merge prost azi“ cu „Prefer să fiu punctual, dar pot să mă descurc și dacă întârzii și sunt în stare să îmi gestionez problemele zilnice“. Folosind a doua variantă, nu te prefaci că ești supraom, ci capeți curajul să alungi așteptările negative.

O clientă suferea de o fobie atât de puternică, încât a fost internată în spital. După externare, ca parte a tratamentului ambulatoriu, s-a înscris la ședințe de terapie de grup. S-a așezat în cerc alături de alți pacienți și au fost îndemnați să spună fiecare ceva optimist. Clienta mi-a povestit că toți au rostit ceva de genul: „Astăzi am văzut niște narcise și m-am simțit mai bine.“ Când i-a venit rândul, le-a urmat exemplul și a spus „Fluturii mă liniștesc“ sau ceva asemănător. I-am atras atenția că, în felul acesta, nu îi oferă minții instrucțiuni clare pentru a-și reduce anxietatea și i-am cerut ca la următoarea ședință de terapie, când îi vine rândul, să spună cu voce tare: „Am capacități de adaptare fenomenale.“ În săptămâna următoare, am rugat-o să spună „Am capacități de adaptare extraordinare“, apoi „Am capacități de adaptare exemplare“ și „Am capacități de adaptare remarcabile“.

Mi-a declarat ulterior că se simte mult mai bine, ba mai mult, ceilalți pacienți au întrebat-o dacă pot împrumuta mesajul ei, apoi terapeutul l-a scris pe tablă și a evidențiat faptul că grupul lor înregistrează cel mai rapid progres în recuperare.

Succesul s-a datorat, bineînțeles, instrucțiunilor clare primite de mintea lor. Rostite cu voce tare, cuvintele „Am capacități de adaptare extraordinare“ îi oferă minții o direcție și instrucțiuni foarte clare, îi oferă un plan, în vreme ce „Îmi plac fluturii“ nu face acest lucru. Mintea îți oferă ce îi oferi. Totul începe cu cuvintele tale, pe care ai puterea să le schimbi.

Dacă îți amintești, am vorbit în „Introducere“ despre cele trei categorii de clienți pe care îi întâlnesc. Asumarea responsabilității pentru cuvintele și imaginile mintale este, probabil, cea mai importantă diferență dintre primele două categorii, cei care nu au ce își doresc, și a treia categorie, cei care au ce își doresc. Cert este că

majoritatea clienților pe care îi văd zi de zi nu sunt conștienți că ce simt față de lumea din jur este influențat de alegerile pe care le fac.

Exercițiu

Dă un nume glasului tău interior, trăncănelii neîncetate. Personifică-l, transformă-l, dacă trebuie, într-un personaj negativ de desene animate. Important este să înțelegi că vorbăria și gândurile nu sunt o parte indisolubilă din *tine*.

Sunt o forță externă pe care o poți alunga din minte spunând:

„Ah, uite că s-a întors Clovnul ăsta, tocmai la momentul nepotrivit."

Alungându-l din tiparele tale de gândire, recunoști că ai putere asupra gândurilor.

Acceptând că negativitatea nu trebuie să definească *cine ești* și că este mai degrabă un obicei inutil de care poți să scapi, vei putea să înlocuiești Clovnul cu altceva. Dacă vrei, poți să dai un nume părții negative, să o botezi Susie sau Kevin. Capacitatea de a o recunoaște, de a râde de ea și, cel mai important, de a o schimba este transformatoare.

Pentru mine, este important să le ofer clienților modalități practice de introducere a acestor schimbări. Ca să îți minți mintea, e de ajutor să personifici gândurile inutile și modul în care vorbești cu tine însuți – adică monologul interior. Să presupunem că, de fiecare dată când încerci să îți modifici tiparele negative de gândire, mintea ta preia controlul și insistă să reintroduci în gândire negativitatea, cuvintele și imaginile inutile.

Cine ar putea să fie celălalt eu? Fii atent la cuvintele și la frazele pe care le repeți în gând, asemenea clientei mele care insista că nu poate să facă față vieții. După ce ai identificat gândurile recidiviste, întreabă-te: oare aș vorbi așa cu cel mai bun prieten al meu? I-ai spune vreodată „Of, ești un încurcă-lume", „Nu ești bun de nimic" sau „Ți-ai asumat prea multe, nu ai cum să le faci pe toate"?

Foarte probabil, dacă ești un prieten bun, nici nu ți-ar trece prin minte asemenea lucruri; ai avea o atitudine blândă, încurajatoare și l-ai sprijini. Poate că i-ai spune prietenului tău „Viața nu este perfectă,

dar facem tot ce putem“ sau „Sunt sigur că vei depăși momentul și te voi ajuta până la final“. Așadar, întreabă-te ce se poate întâmpla dacă alegi să vorbești cu tine însuți așa cum te-ai adresa unui prieten. Fii blând, amabil și încurajator *cu tine însuți* și vei fi uimit cât de ușoară ți se va părea lumea din jur.

Să ne imaginăm cum arăta o zi din viața ta înainte să îți îmbunătățești dialogul interior:

Te trezești, te uiți în oglindă și începi să te critici și să îți reproșezi că ai uitat să coși tivul de la costum. Îți spui: „Ar fi trebuit să fac asta de ieri și acum nu mai am timp.“ Apoi adaugi „Sunt un idiot, sunt un ratat“, „Cămașa pare prea strâmtă. Trebuia să slăbesc. Sunt incurabil/jalnic/fac degeaba umbră pământului“ etc. etc.

Deschizi frigiderul și nu găsești niciun aliment sănătos, așa că mănânci carbohidrați și zahăr și, pentru a doua oară în doar zece minute, îți spui că ești idiot, retardat, prost, dobitoc.

În cursul zilei, îți spui tot felul de lucruri jignitoare pentru că ai uitat să îți încarci telefonul, nu ți-ai alocat destul timp ca să ajungi la destinație, nu ai avut suficiente monede pentru biletul de autobuz, nu te-ai pregătit cum trebuie pentru întâlnirea de afaceri, nu faci o treabă suficient de bună la serviciu, ai țipat la un coleg, nu ți-ai pregătit o gustare sănătoasă, așa că, atunci când partenerul de afaceri întârzie la întâlnire, mănânci pizza. În drum spre casă, îți reproșezi că ai plecat prea târziu ca să eviți traficul, te critici că iar nu mergi la sală fiindcă ești prea obosit, nu mai chef să gătești, așa că mănânci cereale și atunci îți reproșezi și mai tare că ești un leneș și că nu mai ești în formă. În cele din urmă, persoana drăguță cu care ai discutat online te ignoră în seara asta și îți justifici acest lucru adăugând: „Știam că este doar o chestiune de timp. Ce am de oferit? Oricum s-ar fi plictisit de mine, așa că nu sunt surprins. Sunt un nimeni, un gras și un prost.“

Poate crezi că exagerez, dar când îi întreb cum a decurs weekendul lor, clienții îmi răspund de multe ori: „Jalnic. Tipa cu care urma să ies în oraș a anulat întâlnirea. Sunt convins că a găsit pe cineva mai bun, așa că am mâncat tot weekendul ca un porc și acum sunt cât casa. Sunt o catastrofă și o epavă.“ Dar nimic din toate astea nu este adevărat. Poate că dezinteresul celei cu care trebuia să se întâlnească a fost stârnit de lipsa lui de încredere în sine (ambele sexe consideră încrederea în sine extrem de sexy și le repugnă nevoia de confirmare[1]) sau poate a trebuit să rezolve o problemă urgentă. În orice caz, clientul nu avea cum să mănânce tot weekendul ca un porc, nu este nici cât casa, nici o catastrofă sau o epavă, așa cum își repetă, chinuindu-se și îndurerându-se inutil.

Acum imaginează-ți că nu tu ți-ai spus aceste lucruri, ci că ești insultat și catalogat astfel, zi de zi, de cel mai bun prieten al tău. Nu-i așa că ai vrea să îl alungi din viața ta o dată pentru totdeauna și să îți găsești prieteni mai buni?

Este timpul să devii un prieten mai bun pentru *tine însuți*, să termini cu autocritica și cu jignirile.

De tine depinde dacă ești pesimist și autocritic sau optimist și elogios cu tine. Mintea ta nu știe și, de altfel, nu este interesată dacă ce îi spui este corect sau greșit, bun sau rău, adevărat sau fals, util sau complet inutil. Ea lasă pur și simplu informația să intre. Sarcina minții tale este să acționeze în funcție de cuvintele pe care i le spui, folosindu-le pentru a ticlui un plan pe care se străduiește să îl pună apoi în practică. Sarcina ta este să îi oferi minții cuvinte mult mai puternice, descriptive și pozitive. Mintea se achită de sarcina ei, așa că fă-ți și tu treaba, oferindu-i constant instrucțiuni mai bune.

Reține încă un lucru: ai întotdeauna de ales, toți oamenii au de ales. Poți să alegi să fii pesimist, să folosești un limbaj distructiv și să te simți prost din cauza asta sau poți să alegi să fii optimist, să folosești un limbaj constructiv și să observi cum viața ta se îmbunătățește. Singurul lucru care nu depinde de alegerea ta este efectul pe care gândurile negative îl au asupra minții și corpului tău, bolile, anxietatea și stresul pe care ți le induci pe nesimțite, utilizarea cuvintelor depreciative hrănindu-ți constant mintea cu instrucțiuni negative.

Este important să îți amintești că, în cazul acestor tehnici, repetiția este foarte importantă. Fosta mea clientă nu a rostit doar de cinci ori pe zi „Am capacități de adaptare fenomenale“ și a constatat că viața ei s-a schimbat peste noapte. A folosit fraza ca pe un instrument prin care și-a întrerupt mintea de fiecare dată când a simțit că reia tiparele de gândire negative. Până să își îmbunătățească viața, a rostit fraza cu voce tare de sute de ori – o avea pe ecranul telefonului, pe oglindă, în mașină. Abia apoi a devenit adevărată. Dacă le repeți în gând toată ziua, gândurile negative se confirmă. Dar vestea bună este că repetarea frazelor încurajatoare este la fel de puternică precum repetarea frazelor negative, așa că ai răbdare să asimilezi afirmațiile pozitive înainte să te dai bătut.

Poți să rostești cu voce tare fraza sau, pentru a valorifica beneficiile scrisului și cititului, poți să o salvezi pe ecranul de pornire al telefonului, să o setezi ca alarmă și să o transformi în parola de acces în computer. Dacă repeți „Am capacități de adaptare fenomenale“, vei obține permanent rezultate mai bune. Numărul mare de

repetări va facilita absorbția mintală și va fi benefic pentru tine ca o cremă pentru pielea uscată.

Cred cu tărie că fiecare om are capacitatea de a redeveni precum un bebeluș care așteaptă să călătorească cu avionul: poți să ai o încredere în sine fenomenală și poți să fii lipsit de griji și de teamă pentru ce va urma. Când ai venit pe lume erai fix așa și îți promit că nu trebuie să faci ani întregi de terapie pentru a renaște. Trebuie doar să îți asumi responsabilitatea pentru cuvintele și imaginile din capul tău. Odată ce vei face acest lucru, viața ta nu va mai fi niciodată la fel.

CAPITOLUL 3

De ce nu vrei să câștigi la loterie

Când vei înlocui gândurile distructive cu gânduri constructive, vei începe să obții rezultate pozitive.
Willie Nelson, muzician

O primă lecție pe care o înveți ca terapeut este că, în adâncul sufletului, majoritatea oamenilor au aceleași năzuințe. Tânjesc după iubire, sub forma unor relații în care să se simtă prețuiți. Tânjesc după siguranță, de obicei sub forma banilor și a legăturilor sociale. Și tânjesc după succes sau după sentimentul că au contribuit cu ceva sau au realizat ceva în viață. Dar am învățat și altceva: în pofida faptului că își doresc aceste lucruri, majoritatea oamenilor acționează adesea într-un mod contrar intereselor proprii.

Altfel, cum se explică faptul că oamenii care își doresc din suflet să se căsătorească se implică sufletește în relații cu persoane indisponibile, abuzive sau care nu vor un angajament? Iar cei care susțin sus și tare că vor să nu mai aibă datorii la bancă își cumpără cu prima ocazie un ceas, o mașină nouă și haine strălucitoare? Aceste acțiuni nu au prea multă logică dacă nu înțelegem un alt

adevăr fundamental al minții umane. Și anume că, atunci când este lăsată de izbeliște, mintea fuge de necunoscut și se întoarce la lucrurile familiare.

Ca să fiu sinceră, este o situație frustrantă pentru un terapeut. Le dorim clienților noștri să se bucure de dragoste, de succes și de bani, dar mulți insistă să alerge în direcția contrară. Însă dacă revenim la originile noastre evoluționiste, lucrurile încep să ni se pară, ca în multe cazuri, un pic mai logice. La urma urmei, în vremurile tribale era riscant pentru strămoșii noștri să se aventureze singuri în pustietate. În absența facilităților moderne de astăzi, oamenii de odinioară nu ar fi reușit să supraviețuiască pe cont propriu; în trecut aveau nevoie de susținerea membrilor aceluiași trib pentru împlinirea nevoilor de hrană, căldură și conexiune. În plus, tribul vecin se putea dovedi oricând ostil, iar mediul înconjurător putea adăposti prădători periculoși, împotriva cărora oamenii nu știau cum să se apere. De aceea, limitarea la un mediu cunoscut ne-a ajutat să supraviețuim.

Dar tendința de a reveni la ce ne este familiar s-a păstrat până astăzi și provoacă foarte multe dintre problemele cu care se confruntă clienții mei. Am observat des această înclinație când am lucrat în industria reality-show-urilor, în special la emisiunile de slăbit. Vedetele pe care trebuia să le ajut aveau la dispoziție practic toate resursele necesare pentru cineva care vrea să slăbească: instructor, mâncare sănătoasă, bucătar, sală de sport de ultimă generație, asistență psihologică etc. Grație acestor beneficii fizice și sprijinului emoțional și spiritual, scăderea în greutate era garantată. Dar de îndată ce progresau puțin, îmi spuneau: „Abia aștept să se termine emisiunea ca să pot să sărbătoresc cu pizza și înghețată.“

Dacă nu știm că mintea respinge necunoscutul, acest lucru ni se pare complet contraintuitiv. Vedetele au obținut ce pretindeau că își doresc de mult – au slăbit –, dar mintea lor a rămas fixată pe revenirea la activitățile familiare, adică mâncatul excesiv de alimente nesănătoase și îngrășarea. Din acest motiv, foarte mulți oameni obișnuiți nu reușesc să țină dietă (un aspect despre care vom discuta pe larg în capitolul al șaptelea). Oamenii care au fost mult timp nemulțumiți de greutatea lor nu sunt familiarizați cu pierderea în greutate. În schimb, sunt obișnuiți să țină regim și să renunțe la el, așa că revin la dinamica asta în repetate rânduri.

De asemenea, suntem obișnuiți să mâncăm aceeași mâncare, așa că nu ne place să renunțăm la zahărul din cafea. Dar vestea minunată este că, după un timp, noul gust va deveni familiar și cafeaua cu zahăr ni se va părea străină, ba chiar neplăcută. Trebuie să

ne păstrăm obiceiul o vreme, fiindcă obișnuința se creează prin repetiție. Abia apoi suntem recompensați.

Această logică poate fi folosită și în privințe mult mai importante decât ceaiul sau cafeaua. Chiar și familiaritatea cu rolurile de gen tradiționale ne modelează comportamentul. Potrivit cercetărilor, încă de la vârsta de 6 ani, fetele au tendința să creadă că persoanele de gen feminin nu pot fi geniale. Concluzia nu are nicio legătură cu talentele native, ci este, mai degrabă, o reflexie a modului în care societatea și cultura pop îi înfățișează pe bărbații de succes din toate domeniile – de la politicieni și directori de mari companii până la supereroii din filme –, pe când femeile ocupă de obicei roluri secundare, de sprijin pentru bărbații „geniali". Bărbații puternici și străluciți sunt o trăsătură culturală familiară; femeile puternice și strălucite – mai puțin.

Potrivit unui articol publicat în ediția din ianuarie 2017 a revistei *Science*, cercetătorii au descoperit că: „Aceste stereotipuri le descurajează pe femei să urmeze cariere prestigioase – cu alte cuvinte, femeile sunt slab reprezentate în domenii ai căror reprezentanți pun accent pe genialitate (de exemplu, fizica și filosofia). La vârsta de 6 ani, fetele încep să evite activitățile despre care aud că sunt pentru copiii «foarte, foarte inteligenți». Aceste descoperiri sugerează că atribuirea noțiunii de genialitate în funcție de gen se face în copilărie și are un efect imediat asupra intereselor copiilor."

Practic, modelul de feminitate cu care se familiarizează copiii de 6 ani nu este cel al cercetătoarelor, al inventatoarelor și al fizicienelor. Din păcate, asta face ca asemenea aspirații intelectuale înalte să devină nefamiliare pentru fete și, prin urmare, foarte puține își vor dori să le îndeplinească.

Această dinamică se manifestă frecvent la diverse niveluri metasociale. De exemplu, înainte ca Barack Obama să fie ales președinte, tinerii afro-americani nu concepeau că unul ca ei ar putea deveni cândva președinte. Studiile arată că nici măcar nu aspirau la așa ceva. Însă după cele două mandate prezidențiale ale lui Obama, mulți tineri afro-americani s-au familiarizat cu ideea unui președinte de culoare și, prin urmare, când sunt intervievați, răspund tot mai des că își doresc să ocupe această funcție. Schimbarea la nivel național a avut loc în doar câțiva ani.

S-ar putea ca aceste observații să te descurajeze. Dacă nu ești familiarizat cu bogăția, cu succesul și cu dragostea din cauza contextului familial sau a trecutului în care nu ai avut ocazia să alegi, cum ai putea vreodată să depășești aceste bariere și să găsești fericirea? Dar există o veste bună:

Putem să alegem activ să ne defamiliarizăm de lucrurile familiare pe care nu le mai dorim în viață.

Și, totodată, putem să alegem să ne familiarizăm cu lucrurile nefamiliare pe care ni le dorim. De fapt, studiile au arătat în repetate rânduri că familiaritatea anumitor sentimente nu este fixă; oamenii se învață constant să capete anumite deprinderi. Primul pas este comportamental – mergi, de exemplu, la sală sau bea cafeaua fără zahăr. Repetă neîncetat acest pas, spunându-ți „Mă voi familiariza cu acest lucru", și vei reuși.

Festin și foamete

Un alt exemplu cu deznodământ previzibil, care demonstrează adevărul ipotezei mele, este cel al câștigătorilor la loto. Dacă îi întrebi, toți oamenii își doresc să câștige la loterie. Pare situația ideală: să poți să faci tot ce vrei fără să te preocupe costurile. Atunci de ce foarte mulți câștigători ajung într-o stare financiară mai proastă decât aveau înainte, la doar câțiva ani după ce au încasat premiul cel mare?

Potrivit unui articol din revista *The Atlantic*: „Un sondaj Camelot a constatat că, în general, britanicii câștigători au cheltuit ostentativ: pe proprietăți, mașini și vacanțe. De asemenea, conform unui studiu des menționat, efectuat în rândul a 35 000 de câștigători la loterie din Florida, 1 900 dintre ei au depus o cerere de intrare în insolvență după cel mult cinci ani. Studiul a mai constatat că, în timp ce infuzia mare de numerar reduce probabilitatea intrării în faliment în primii doi ani după câștig, probabilitatea de insolvență crește în următorii trei-cinci ani."[2]

Cauza este legată de faptul că, pentru câștigătorii la loterie, sentimentul lipsei grijilor financiare este nefamiliar.[3] Dacă nu ai fost niciodată bogat, nu știi ce înseamnă să investești, să economisești sau să îți rămână bani de la un salariu la altul.

Ești învățat, în schimb, să îți încasezi salariul și să îl cheltuiești aproape pe tot, rămânând cu doar câțiva dolari până luna următoare. Sentimentul de a avea bani puși deoparte la bancă îți este străin, așa că nu o faci nici măcar atunci când ai semnificativ mai mulți bani.

Aceasta este, din păcate, una dintre cauzele inegalităților sociale. Copiii care provin din familii care cunosc aparențele înșelătoare ale bogăției au mai multe șanse să se îmbogățească la maturitate. La mijloc nu se află neapărat faptul că e posibil să primească o moștenire (și unii chiar o primesc), ci familiarizarea cu conceptul de avuție și cu ideea de a avea bani mulți.

De fapt, anii de experiență ca terapeută mi-au arătat că atitudinea clienților mei față de bani și venituri insuficiente pot fi unele

dintre comportamentele cel mai greu de schimbat. Motivul este, desigur, că oamenii cred că au o problemă cu banii, când, în realitate, au o problemă cu veniturile pe care le consideră insuficiente. Ei cred cu tărie în afirmații de tipul: „Nu voi avea niciodată destui bani“, „Nu merit să am tot ce îmi doresc“ sau „În cele din urmă, voi pierde tot ce am“. Ei nu cer niciodată o creștere salarială (chiar dacă o merită) și se chinuie să economisească semnificativ. Dar marea ironie a sorții – pe care o observăm în studiile despre câștigătorii la loto – este că problemele lor financiare nu vor fi rezolvate aproape niciodată cu mai mulți bani.[4]

Deci, cum putem schimba această atitudine? După cum am descoperit, clienții mei au avut succes când și-au schimbat fundamental și și-au redefinit complet concepția despre bani.

Vezi tu, noi, oamenii, ne dezvoltăm foarte devreme relația cu banii, urmând de obicei exemplul părinților. Apoi, indiferent cât de mulți sau cât de puțini bani câștigăm, această relație ne modelează convingerile financiare. Dacă redefinim obiectul relației, avem o relație cu totul diferită. Nu este vorba despre bani, ci despre *energie*. Schimbând obiectul relației, putem să ne debarasăm de vechile convingeri, familiarizându-ne cu credințe noi.

În cele ce urmează, îți voi propune un exercițiu de foarte mare ajutor.

Din diverse motive, după ce vom face această schimbare, vechile fraze nu vor mai suna la fel de convingător. După ce ne vom familiariza cu ideea că banii sunt o resursă regenerabilă – energia și produsul nostru personal –, vom înțelege mult mai ușor că banii vin și pleacă. Dacă îi vom considera rezultatul direct al eforturilor noastre, nu un lucru pentru care trebuie să ne luptăm din răsputeri, banii vor avea mai puțină putere asupra noastră.

Oamenii bogați se călăuzesc deseori după ideea că banii sunt o resursă fluidă. Dau și primesc bani cu ușurință; înțeleg dinamismul banilor și faptul că este firesc ca banii să vină și să plece. Deși se întâmplă uneori să aibă un flux de bani mai mic, nu se simt niciodată „săraci“. Sunt convinși că pot să obțină și să dea mai departe bani cu aceeași ușurință și regularitate cu care respiră.

Exercițiu

Cea mai ușoară modalitate de a vedea cum funcționează acest proces este să îți notezi toate convingerile autolimitative sau de lungă durată despre bani. Afirmații des întâlnite sunt următoarele:

- Nu voi avea niciodată destui bani.
- Nu știu să acumulez bani.
- Banii îmi scapă printre degete.
- Banii nu cresc în copaci, ci se obțin muncind pe rupte.
- Nu merit mai mulți bani.
- Nu sunt suficient de valoros ca să obțin mai mulți bani.
- Oamenii religioși nu aleargă după bani.
- Dacă voi obține mai mulți bani înseamnă că alții vor primi mai puțini.

Acum, după ce ți-ai notat aceste convingeri, înlocuiește cuvântul *bani* cu *energie*:

- Nu voi avea niciodată destulă energie.
- Nu știu să acumulez energie.
- Energia îmi scapă printre degete.
- Energia nu crește în copaci, ci se obține muncind pe rupte.
- Nu merit mai multă energie.
- Nu sunt suficient de valoros ca să obțin mai multă energie.
- Oamenii religioși nu aleargă după energie.
- Nu există destulă energie pentru toată lumea.

Oamenii care învață acest lucru cer mai ușor o remunerație mai mare ca răspuns la „energia“ lor. Cer creșteri salariale atunci când știu că le merită. Cresc tarifele pentru clienți, întrucât clienții potriviți vor fi dispuși să plătească mai mult, iar cei nepotriviți vor merge în altă parte. Refuză proiectele care nu merită investiția lor de timp sau de efort, pentru a face loc altor proiecte mai mari, mai ambițioase (și mai profitabile). Iar când primesc bani din senin, nu simt nevoia să îi toace imediat.

Cu alte cuvinte, se familiarizează cu ideea că banii (sau energia) sunt o resursă fluidă și dinamică și renunță la ideea că nu vor avea niciodată suficienți bani, cerând pur și simplu mai mulți. Și tu poți acționa într-un mod similar, nu doar în privința banilor, ci a tuturor lucrurilor care îți provoacă durere sau suferință.

Lucrurile cu care te familiarizezi sau nu sunt alegerea ta

Am avut odată o clientă care trecuse prin atât de multe relații eșuate, încât îi era jenă să le povestească bărbaților cu care se întâlnea despre trecutul ei romantic. Nu avea sens, era o femeie frumoasă, elegantă, inteligentă și independentă financiar. Cu toate acestea, alerga mereu după bărbați care o puneau pe locul al doilea și nu „arătau“ că le pasă cu adevărat.

De asemenea, clienta mea încerca să îi cucerească și să îi convingă să rămână cu ea, fiind excesiv de atentă, de drăguță și de dornică să le facă pe plac. Dar ardoarea ei nu făcea decât să îi alunge, să îi irite și se comportau și mai urât cu ea. Sincer vorbind, situația ei era foarte tristă. După fiecare relație eșuată, era foarte dezamăgită de sine și interioriza toate insultele fostului partener.

Așa cum procedez cu fiecare client, am rugat-o să îmi descrie relația cu tatăl ei. Am aflat că acesta era un om foarte nefericit, care deseori se întorcea acasă beat și își făcea simțită prezența cerându-i tot felul de lucruri soției și făcând crize de nervi. Dacă nu se comporta absolut ireproșabil, clienta mea trebuia să îndure insultele lui. În dimineața următoare, după ce își revenea din starea de ebrietate, tatăl ei se comporta ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat și își lua micul-dejun nepăsător. Cu timpul, clienta mea s-a obișnuit să ignore crizele de furie ale tatălui ei, în speranța că totul va reveni la normal dimineața. S-a familiarizat cu acest ciclu de stări emoționale extreme.

După ce am aflat povestea trecutului ei, i-am spus clientei: „Când era beat, tatăl tău te jignea, își bătea joc de sentimentele tale și te ignora. Iar dacă nu îi reproșai a doua zi comportamentul, se comporta ca și cum totul era în regulă. Și ghici ce? Acum preferi bărbații care te fac să te simți la fel.“ Și-a dat seama imediat că am rostit un adevăr. Nedumeriți, prietenii ei o întrebaseră de multe ori de ce era atrasă de bărbați indezirabili, lipsiți adesea de calități vizibile. Dar, bineînțeles, clienta mea nu era sedusă de personalitatea lor, ci mai degrabă de modelul pe care aceștia îl întruchipau. Când făcea cunoștință cu un bărbat, își spunea de multe ori: „Mi se pare că îl cunosc de-o viață.“ Desigur, așa și era. Revenea la un tipar familiar, chiar dacă era o alegere îngrozitor

de proastă pentru ea. Mintea noastră vrea să se întoarcă la un model cunoscut, ba mai mult, încearcă să recreeze scenarii care ne amintesc de copilărie, dar care se încheie de data aceasta cu un final fericit. Din acest motiv, clienta mea prefera bărbații care îi aminteau de tatăl ei, dar încerca să îi determine să o iubească și să o respecte așa cum el nu făcuse niciodată. Viața este mult prea scurtă pentru a încerca neîncetat să schimbăm finalul. Trebuie să schimbăm începutul poveștii, așa că, în loc să ne străduim să îmbunătățim un partener indiferent, este de preferat să alegem de la început un partener bun – asta ne face viața mult mai ușoară.

Clienta mea trebuia să se familiarizeze cu laudele, cu aprecierile și cu relațiile pe picior de egalitate, în loc să se obișnuiască cu crizele de furie ale partenerului, să învețe să se poarte mereu cu mănuși și să încerce să repare relația de fiecare dată. Mi-a spus că atunci când întâlnea bărbați stabili emoțional, care o respectau, simțea imediat că sunt „prea buni“ pentru ea și constata că nu e atrasă de personalitatea lor echilibrată. I-am cerut să înlocuiască acest discurs interior cu fraza: „Nimeni nu este prea bun pentru mine; mă voi familiariza cu sentimentul de a fi iubită și respectată.“ După ce a început să observe genul de bărbați de care fusese atrasă de-a lungul timpului (care îi aminteau de tatăl ei), și-a schimbat radical comportamentul de la primele indicii că avea de a face cu același tip de bărbați. Ba mai mult, a dezvoltat o aversiune puternică față de modelul familiar (îndepărtându-se de el), fiindcă a înțeles că îi face rău. În plus, a început să fie atrasă puternic de parteneri potriviți, care o încurajează și o laudă.

Dar înainte să se poată bucura de aprecierea partenerilor, clienta mea a trebuit să se familiarizeze cu acest sentiment. În copilărie, auzise doar critici de la tatăl ei și niciun cuvânt bun de la mama. Nu știa ce simți când cineva te laudă pentru personalitatea sau calitățile tale native – fusese apreciată doar pentru acțiunile care îi făceau pe plac tatălui ei –, așa că nu alesese niciodată bărbați care să o prețuiască exclusiv pentru felul ei de a fi. Ca să se familiarizeze cu laudele, nu putea să privească în exterior; trebuia să înceapă cu ea însăși. I-am propus un scenariu pe care să îl parcurgă în fiecare dimineață în timp ce își aranja părul în oglindă. Trebuia să repete cu voce tare afirmațiile elogioase pe care nu le auzise niciodată de la nimeni altcineva: „Sunt o parteneră minunată și grijulie“, „Sunt atrăgătoare și iubitoare“, „Obțin și întrețin cu ușurință relații de durată, bazate pe iubire și respect“.

În ciuda aparențelor, aceste fraze nu sunt arogante. Ideea nu este să alergi peste tot și să

te lauzi în gura mare cât ești de grozav în fața colegilor tăi sau a celui care îți prepară cafeaua; scopul este să te familiarizezi cu sunetul laudelor la adresa *propriei persoane*. Cu cât vei repeta mai des acest lucru, cu atât încrederea în sine va spori și, în scurt timp, vei descoperi că nu te mai atrag oamenii care nu te apreciază. Laudele vor deveni ceva familiar pentru tine.

Am lucrat cu foarte mulți oameni de mare succes și un lucru pe care l-am observat este nonșalanța cu care vorbesc, fără ezitare, despre lucrurile la care se pricep. La mijloc se află faptul că laudele și încrederea în sine le sunt atât de familiare, încât nu se stingheresc să discute despre performanțele lor. Nu contează dacă încrederea se datorează copilăriei perfecte și încurajării părinților sau efortului de transformare interioară după o copilărie infectă, fiindcă oricine poate să aleagă să se familiarizeze cu laudele. De fapt, odată ce te vei obișnui cu ele, vei descoperi că sunt cel mai grozav cadou pe care ți l-ai făcut vreodată. Laudă-te singur, familiarizează-te cu aprecierea și mintea ta îți va întoarce darul. În scurt timp, laudele nu vor mai privi acțiunile tale, ci vor ajunge să te reprezinte.

Începe cu pași mici și familiarizează-te cu plăcerea

Foarte probabil, vrei să te dezobișnuiești de anumite aspecte din viața ta. Nu te gândi la chestiuni foarte importante, cum ar fi alegerea partenerului de viață. Să îți dau un exemplu: una dintre clientele mele comanda întotdeauna un burger cu cartofi prăjiți, pentru că acest fel de mâncare costa 8 dolari, iar o salată 12 dolari și nu voia să plătească așa mult. Dar apoi s-a obișnuit să cheltuiască în plus pe alimente sănătoase și s-a dezobișnuit de consumul de junk-food. Și-a dat seama că, de fapt, este mai rentabil să plătească mai mult pe mâncare sănătoasă, fiindcă scapă astfel de cheltuielile suplimentare pe medicamente, cărți de slăbit și tot felul de pastile.

Dacă te-ai obișnuit să te relaxezi după serviciu jucându-te pe tabletă, coboară din metrou sau din autobuz cu o stație mai devreme și mergi pe jos spre casă ascultând muzică la dispozitivul cu care ești familiarizat. Dacă te-ai obișnuit să te trezești în ultima clipă și să întârzii la serviciu, propune-ți să ajungi zilnic la slujbă cu cinci minute mai devreme, timp de o săptămână. În scurtă vreme, te vei familiariza cu programul și rutina mijloacelor de transport și totul va decurge natural.

Alege un obicei pe care să îl respecți timp de o săptămână. Dacă îți vine mai ușor, începe cu lucruri mărunte: de exemplu, renunță la zahărul din cafea sau înlocuiește cu un măr gustarea nesănătoasă cu care ești obișnuit în pauza de dimineață. Laudă-te în fiecare zi, în loc să te critici. Fii atent la modul în care procesul devine tot mai ușor de la o zi la alta. Folosește apoi cele învățate în timp ce te-ai familiarizat cu aceste sarcini ușoare aplicând lecțiile în privința unor aspecte mult mai importante: respectul de sine, potențialul profesional sau relațiile sentimentale.

După ce vei înțelege că poți să te dezobișnuiești de familiar și viceversa, vei păși cu încredere în direcția visurilor tale.

Dezobișnuiește-te de sentimentul de rușine și de suferință

O problemă pe care o întâlnesc des este cea a clienților din medii religioase care nu pot să se descotorosească de sentimentul de rușine cu care s-au familiarizat de la vârste foarte fragede. Deși religia este, fără doar și poate, o forță pozitivă și benefică, din păcate, poate să sufere mutații, provocând multă suferință și o rușine incredibilă oamenilor care cred că nu se „ridică la nivelul pretențiilor“ familiei sau liderului religios din comunitatea lor.

Este tulburător să vezi oameni înstrăinați de familie pentru că au abandonat normele socioculturale ale religiei lor și, din păcate, aceste cazuri sunt foarte comune. Dar vestea bună este că sistemele de credință restrictive nu sunt înnăscute sau încorporate în oameni – sunt dobândite prin învățare.

Fie că sunt sau nu religioși, mulți oameni au convingeri inutile, care le-au fost inoculate de familie. Convingerile de genul „Nu sunt un fiu bun“ sau „Mi-am pierdut onoarea făcând sex înainte de căsătorie“ au putere asupra lor *fiindcă* le sunt foarte familiare. S-ar putea să crezi că, pentru a scăpa de aceste convingeri, trebuie să faci terapie ani întregi sau să dobândești capacitatea magică de a călători în timp și de a-ți retrăi copilăria. Dar mai există o soluție, una mult mai rapidă.

Dacă nelipsitul sentiment de rușine datează din copilărie, foarte probabil acesta *nu îți aparține*. Putem să presupunem, fără îndoială, că mama, tatăl sau bunicii tăi ți-au inoculat sentimentul umilitor că nu te ridici la nivelul așteptărilor și că te-au determinat să te identifici cu el. Este regretabil, dar rușinea se învață. Așa cum înveți o pisică sau un câine să se rușineze dacă țipi de fiecare dată când sare pe canapea, la fel poți determina un om să simtă rușine dacă nu se ridică la un standard impus cultural, reamintindu-i constant eșecul lui.

Dar nu trebuie să trăiești toată viața cu acest sentiment.

Încearcă următorul exercițiu.

Exercițiu

Pentru început, rostește cu voce tare pentru tine:

- Aceasta nu este rușinea mea.
- Nu îmi aparține.
- Pot să renunț la ea.

Imaginează-ți că o pui într-o cutie mare și grea și că o restitui persoanei care ți-a inoculat-o. Apoi închipuie-ți ușurarea pe care o vei trăi când nu vei mai purta cu tine această povară.

Altfel spus, înapoiază rușinea celor care ți-au transmis-o. Nu e nevoie ca ei să știe că ai făcut asta. Bucură-te de sentimentul profund eliberator creat de gândul că ai restituit rușinea celor care ți-au inoculat-o.

După ce ai înapoiat-o, rușinea nu îți mai aparține și, prin urmare, nu îți mai este familiară. Obișnuiește-te în schimb cu alte convingeri pozitive.

De exemplu:

- Sunt un fiu bun.
- Am o valoare inalienabilă, indiferent la ce biserică merg.
- Nimeni nu poate să mă facă să mă simt inferior.

Dacă le repeți, noile credințe vor înlocui sentimentul continuu de rușine cu care ai trăit multă vreme.

Fără doar și poate, în viață vei întâlni situații care te vor răni sau înfuria. Pentru ca aceste stări să nu se transforme în rușine sau în sisteme de credințe inutile, asigură-te că îți exprimi sentimentele imediat după evenimentul declanșator. Deși nu este întotdeauna recomandabil sau posibil să îți exprimi durerea sau furia față de cel care ți-a provocat-o, ai oricând libertatea să te retragi undeva singur și să îți exprimi suferința cu voce tare. De exemplu, dacă te-a supărat șeful tău sau o rudă, închide-te în toaletă, dă drumul la robinete sau trage apa ca să nu se audă când rostești cu voce tare: „Mă doare că șeful meu și-a asumat meritele pentru munca mea. Cumnatul meu mă critică mereu și sufăr din cauza asta.“

Dacă spui „Mă doare că sora mea nu mă sună niciodată“, apoi adaugi „Sunt demn de iubire și acest lucru nu poate fi diminuat de comportamentul ei“, eviți să recreezi vechile credințe inutile și recunoști că ai puterea să nu te lași afectat negativ de comportamentul altcuiva.

Un aspect pe care l-am observat foarte devreme în carieră este că oamenii fericiți și echilibrați își exprimă nestingheriți suferința. Este un lucru ușor dacă te obișnuiești să spui: „M-ai rănit când...“ Cel mai eficient mod este să începi cu o apreciere: „Te iubesc, ești cea mai bună prietenă/soră/fiică etc., dar m-a durut că ai uitat de ziua mea de naștere. Nu vreau să îți port ranchiună, așa că am exprimat acest gând, ca să îl pot uita.“

Exprimarea suferinței în preajma evenimentului declanșator este benefică, fiindcă te scapă de resentimente și nu le lasă să dospească în tine. Dacă nu poți să exprimi cu voce tare ce vrei pentru că cel care te-a rănit este șeful tău sau o rudă dificilă, spune totuși ce gândești când ești singur acasă sau în mașină. Să rostești cu voce tare, doar pentru sufletul tău, „Sufăr din cauza lui... Mă doare când...“ este o metodă foarte bună de a alunga durerea, iar eficiența crește prin exercițiul repetat.

Ce este în neregulă cu tine și, de altfel, cu ceilalți?

Cele trei categorii de clienți au trei categorii de probleme sau deficiențe. Dacă vei identifica ce este în neregulă cu tine și, de altfel, cu ceilalți, vei dobândi o perspectivă îmbunătățită și vei înțelege lucrurile care îi influențează și îi afectează pe oameni, căpătând viziunea care te va ajuta să faci față comportamentelor semenilor tăi. În capitolele anterioare, am discutat despre dificultatea clienților mei de a vorbi în public, dar problema reală se află mai în profunzime. În spatele problemei fiecărui client se află întotdeauna una dintre următoarele trei convingeri:

Nu sunt de-ajuns așa cum sunt. Voi detalia acest aspect în capitolul al optulea.

Îmi doresc un lucru inaccesibil. Foarte mulți clienți apelează disperați la serviciile mele și vor din suflet să nu mai sufere, dar pe lângă necazurile lor – depresie, alcoolism, obezitate sau lipsa succesului –, problemele le sunt agravate de convingeri fixe: „Vreau să scap de depresie, dar am moștenit depresia de la mama. Îmi doresc cu ardoare să nu mai beau, dar provin dintr-o familie de alcoolici. Vreau să mă îmbogățesc, dar nu am terminat facultatea. Provin dintr-o familie de muncitori, așa că nu pot să fiu bogat. Aș vrea

să fiu încrezător, dar sunt timid din naștere. Nimeni nu poate avea totul. Vreau să vorbesc pe scenă, dar sunt paralizat de anxietate.“ Convingerile fixe despre noi înșine sunt cele mai mari obstacole în calea atingerii obiectivelor noastre. Nu există nicio îndoială că și tu ai convingeri fixe, de aceea fă bine și întreabă-te: „De ce cred asta? De unde provine această convingere? Cine mi-a transmis-o? Cine mi-a inoculat-o? De ce cred în ea după atâta amar de ani?“ Aceste întrebări sunt utile fiindcă, punându-le la îndoială, convingerile ți se vor nărui încet-încet. Mulți oameni de mare succes s-au născut în medii neprielnice. Oprah Winfrey, Barack Obama, Meghan Markle și-au croit singuri succesul – nu au așteptat să le pice în brațe. Totul este la îndemâna ta și primul pas pentru a realiza acest lucru este să îți întipărești bine în minte noua credință în locul celei vechi.

Sunt altfel decât ceilalți și de aceea sunt incapabil de conexiune (îmi este greu să am parte de iubire pentru că sunt diferit). A treia problemă a clienților mei este convingerea solidă că sunt diferiți. După cum lesne putem observa, acest gând funcționează în buclă. Numitorul comun al tuturor problemelor emoționale este că nu suntem mulțumiți de noi înșine și că ne simțim diferiți, prin urmare nu putem să stabilim legături cu semenii noștri. Cu toate acestea, supraviețuirea depinde de nevoia noastră de conexiune, așa că problema devine ciclică, creând un cerc vicios. De vreme ce teama de a fi diferiți este cea mai mare frică umană, în mod paradoxal, simpla credință în ea ne face să nu ne diferențiem cu nimic de ceilalți. Este înscris în genele noastre să fim la fel ca restul oamenilor, fiindcă ieșirea în evidență a fost cândva un risc pentru supraviețuirea speciei. Dar în prezent este bine să fii excepțional, iar acest lucru nu mai reprezintă un pericol pentru supraviețuire.

Gândește-te la următoarea întrebare: de ce te simți altfel decât ceilalți?

Iată răspunsurile întâlnite cel mai frecvent:

- Sunt lipsit de personalitate, sunt prea scund, prea gras, prea slab, needucat, neinteresant, netalentat, neatrăgător.
- Îmi lipsesc banii, aprecierea, iubirea, succesul.
- Sunt nemulțumit de mine, nu sunt prețuit, nu m-am simțit niciodată important.

Chiar și fotomodelele, supervedetele și milionarii sunt chinuiți de astfel de gânduri.

Cei mai fericiți clienți ai mei nu au aceste convingeri. Dimpotrivă. Ei gândesc: „Sunt de-ajuns așa cum sunt; am de oferit lucruri prețioase; dragostea, fericirea și succesul sunt

la îndemâna mea; relaționez ușor cu oamenii, pentru că aparțin vieții și sunt susținut mereu de univers.“

Și tu poți dobândi foarte ușor aceste convingeri, dacă transformi metodele din carte într-o obișnuință, și nu le practici doar din când în când.

CAPITOLUL 4

Ca să ai succes, fă mai întâi următorul lucru

Dacă vei continua să faci ce ai făcut dintotdeauna, vei obține aceleași rezultate.
Mark Twain, scriitor

După cum am afirmat în „Introducere“, am scris această carte fiindcă mi-am propus, printre altele, să dezvălui cititorilor mei trăsăturile comune pe care le-am observat la cei mai fericiți și mai de succes clienți ai mei: cei care „au totul“. De multe ori, când ne gândim la oamenii de succes, presupunem că au o sumedenie de abilități superioare și de privilegii inaccesibile nouă. Nimic mai fals. Ei au învățat pur și simplu să își pună mintea să lucreze pentru ei, nu împotriva lor. Scopul meu este să te învăț același lucru.

O altă presupunere des întâlnită este că oamenii de succes nu au probleme. Că sunt imuni la dificultățile personale, relaționale și profesionale cu care se confruntă majoritatea. Unii chiar cred că oamenii de succes sunt imuni la plictiseală și la banalitatea vieții! Complet neadevărat. De fapt, din cauza vieții complexe și a notorietății lor, vedetele rock, directorii de companii și liderii de mare succes întâmpină probleme mult mai

complicate. Contrar opiniei publice, banii, faima și succesul nu te scutesc de neajunsurile vieții.

Cu toate acestea, clienții mei de succes au un mod comun de a aborda problemele și de a-și urma visurile. În fiecare dimineață, când se trezesc, se achită întâi și-ntâi de sarcinile neplăcute sau anoste. Să faci ce nu îți place – și să scapi prima dată de obligații – este una dintre cele mai rapide modalități de inoculare a succesului în viață. Dacă reușești să îți creezi acest obicei și să îl aplici în orice faci, vei vedea că viața ți se va schimba.

Să îți dau un exemplu:

Un bărbat celebru cu care am lucrat în Los Angeles era atât de supraponderal, încât medicii l-au avertizat că trebuie să piardă nici mai mult, nici mai puțin de jumătate din greutatea sa corporală pentru a avea o sănătate normală. Dacă nu începea de urgență un regim de slăbire și nu se ținea de el, era predispus la o serie întreagă de boli, inclusiv afecțiuni cardiovasculare, infarct și diabet. În ciuda avertismentelor cumplite, clientul meu insista că urăște din suflet toate formele de exercițiu fizic. Transpira și devenea agitat la simplul gând de a merge la sală. Prin urmare, amâna toată ziua acest lucru, ceea ce îi agrava disprețul de sine până în punctul în care, în cele din urmă, renunța complet la ideea de a face mișcare. Copleșit de vinovăție și de sentimentul că e un ratat, își încheia ziua mâncând pui prăjit și pizza, aducându-și tot felul de reproșuri și cufundându-se în depresie.

Clientul m-a rugat să îl ajut să scape de aversiunea față de mișcare. Și-ar fi dorit să existe o baghetă magică, dar i-am propus, în schimb, o rețetă simplă. I-am spus că trebuie să se trezească la 5 dimineața în fiecare zi, înainte să se lumineze, și înainte să mănânce ceva să facă o plimbare scurtă, de 30 de minute, prin cartierul lui – Beverly Hills. Mi-a răspuns îngrozit: „Marisa, credeam că o să-mi ușurezi situația, nu că o să mă torturezi!“ Am insistat că, dacă se angajează să facă acest exercițiu timp de o săptămână, îl voi însoți la plimbare și i-am spus că îi va fi infinit mai ușor până la sfârșitul celor șapte zile. Dacă exercițiul nu avea să funcționeze, i-am promis că vom încerca altă tactică.

I-am sugerat acest plan din mai multe motive. În acel moment, clientul meu abia dacă reușea să alerge, darămite să meargă la sala de fitness, așa că mi-am dat seama că trebuie să îi propun un regim care să elimine pretextele. Dacă tot ce trebuia să facă era să se plimbe prin cartier, nu se putea plânge că echipamentul sălii de sport este nepotrivit pentru gabaritul lui. La acea oră a dimineții, nu se putea plânge că vecinii râd de greutatea lui, fiindcă nici nu se treziseră. Nu putea pretinde că are stomacul plin, pentru că nu apucase să mănânce. Și, cel mai important, nu

avea toată ziua la dispoziție ca să își umple capul cu gânduri negative despre cât efort trebuie să depună ca să slăbească și, în cele din urmă, să se convingă să nu mai facă mișcare.

În primele zile, aproape că trebuia să îl trag la propriu din pat ca să își încalțe pantofii sport. Când ieșeam din casă pe întuneric, scornea tot felul de pretexte, susținând că este o idee proastă. L-am ignorat complet și i-am reamintit că promisese să îmi acorde o săptămână. În fiecare zi, după ce ne întorceam de la plimbare, remarca: „Hei, n-a fost chiar rău." Și își vedea apoi de obligațiile cotidiene. Apoi s-a întâmplat alt lucru crucial: a devenit brusc mult mai dispus să respecte un regim alimentar sănătos și mult mai puțin dornic să se răsfețe cu fast-food și cu dulciurile care îl tentau înainte. Pentru că se achitase mai întâi de sarcinile neplăcute, în restul zilei era pregătit pentru succes și mai puțin predispus să se autosaboteze. În doar șapte zile, acest truc simplu – să îndeplinești mai întâi ce nu-ți place – a transformat sarcina aparent imposibilă de a scădea în greutate într-o călătorie ușor de realizat. În cele din urmă, a reușit să piardă jumătate din masa corporală.

Când faci ce nu îți place, s-ar putea să înceapă să îți placă

Pentru unii, această idee poate să pară derutantă. Când aud că oamenii de succes fac mai întâi ce nu le place, primesc următoarea replică: „Dar Marisa, credeam că ne vei arăta cum să ne placă fiecare aspect al vieții noastre, învățându-ne mintea să agreeze lucrurile care îi displac."

Toate sfaturile din primele două capitole sunt în continuare valabile. Trebuie să îți însușești credința că mintea ta face ce crede că vrei să facă și că imaginile și cuvintele pe care le folosești în mod repetat au puterea să creeze ce simți concret. Pe de altă parte, obiectivul meu nu este să accepți o versiune edulcorată a universului – ar fi complet inutil. Viața îți va pune mereu în cale momente dificile, chinuitoare și evenimente neplăcute. Dacă nu ar fi așa, cele mai frumoase momente din viață ni s-ar părea plictisitoare și banale. În doze mici, durerea și disconfortul ne ajută să trăim adevărata bucurie, însă *nu* trebuie să le permitem să ne stăpânească sau chiar să ne strice viața.

Acest capitol își propune să te învețe să îndeplinești prima dată sarcinile care îți provoacă disconfort, iritare sau durere și să atenuezi puterea pe care o au asupra ta, ocupându-te mai întâi de ele. Poate fi vorba

despre sarcini plictisitoare, cum ar fi treburile administrative, gestionarea cheltuielilor sau monitorizarea plăților restante. Sau poate fi vorba despre probleme cu miză mult mai mare, de exemplu, să îți înfrunți colegul abuziv, să anunți pe cineva din familie că vrei să pui relația dintre voi pe pauză o vreme sau să te desparți de partener. Într-un fel, în viață vor exista întotdeauna lucruri neplăcute și vei avea mereu două posibilități de a le gestiona. Poți să spui: „Nu-mi place chestia asta, dar o s-o fac acum și o să mă simt bine toată ziua.“ Sau poți să spui: „Nu vreau să fac chestia asta, așa că o s-o amân și o să mă torturez toată ziua.“ Dacă alegi a doua variantă, riști să amâni o decizie săptămâni, luni și chiar ani în șir, distrugându-ți astfel viața. Suntem programați genetic să fugim de lucrurile care ne înspăimântă. Acest reflex era foarte util pentru strămoșii noștri care fugeau de prădători. Azi, în schimb, fugim de sarcinile neplăcute, mai ales dacă acestea ne stresează sau ne sperie. Echivalăm rezistența față de îndeplinirea unei sarcini cu frica și fugim de ea. Dar acest neajuns poate fi ușor îndepărtat folosind exerciții interioare.

Nu contează despre ce este vorba: dacă prioritizezi și rezolvi mai întâi sarcinile neplăcute, îți poți schimba viața. Am înțeles acest lucru când am discutat cu clientul meu supraponderal după ceva vreme. Era foarte mândru că își respectase regimul de slăbit. Când l-am întrebat ce l-a ajutat cel mai mult, mi-a răspuns că obiceiul de a face mișcare la prima oră a dimineții i s-a părut extrem de util. Își dorise mereu să aibă motivația să facă mișcare, dar cu trecerea orelor dorința lui se diminua de fiecare dată. Interesant este că abia după ce *a început* să facă mișcare a simțit motivația de a continua.

În momentul în care l-am vizitat, trecuse de la plimbarea prin cartier la mersul la sală și mi-a mărturisit că ajunsese să *îi placă* antrenamentele zilnice. Acest lucru demonstrează un efect secundar surprinzător al strategiei de a face mai întâi ce nu îți place: când faci ce nu îți place, s-ar putea să înceapă să îți placă.

Fie că este vorba despre stabilirea unor limite clare în comunicarea cu colegii, de calcularea impozitelor sau de ieșirea la o alergare, motivul pentru care ajungem uneori să îndrăgim ce înainte nu ne plăcea este științific. Charles Duhigg, jurnalist la *New York Times,* a scris în bestsellerul său *Puterea obișnuinței* despre datele științifice din spatele obiceiurilor durabile: „Acest proces din creierul nostru este o buclă în trei pași. Mai întâi, apare un semnal indicator, un declanșator care îi spune creierului să intre în modul automat de acțiune și ce deprindere să fie folosită. Urmează apoi rutina, care poate fi una fizică, mintală sau emoțională. În sfârșit,

există o recompensă, care ajută creierul să își dea seama dacă această buclă particulară merită să fie memorată pe viitor."[5, 01]

Pentru a-și argumenta teoria, Duhigg relatează în carte istoria inventării pastei de dinți. La începutul secolului al XX-lea, puțini americani se spălau pe dinți. Directorul de publicitate Claude C. Hopkins a achiziționat un brevet de invenție pentru pasta de dinți Pepsodent și a decis să caute o modalitate de comercializare a sa pe piața americană. Inițial, s-a gândit să promoveze avantajele înlăturării „peliculei" de tartru care se formează dacă nu te speli pe dinți. Dar atunci când vânzările au crescut spectaculos, studiile de piață au descoperit că la mijloc era altceva:

„După ce Pepsodent a început să domine piața, cercetătorii de la companiile concurente s-au străduit din răsputeri să înțeleagă de ce. Au descoperit următorul fapt: consumatorii declarau că, dacă uitau să folosească Pepsodent, își dădeau seama de greșeala lor fiindcă le lipsea acea senzație răcoroasă, de furnicături în gură", scrie Duhigg. „Ei așteptau – *pofteau* – acea ușoară iritație. Dacă nu era prezentă, nu-și simțeau gura curată."[02]

Adăugarea aromei de mentă în pasta de dinți a fost o simplă întâmplare. Scopul inițial nu era să le creeze clienților o senzație gustativă, ci să prelungească durata de valabilitate a produsului pe rafturile magazinelor. Clienții au ajuns să aprecieze furnicăturile mentolate cu care rămâneau în gură după ce se spălau pe dinți și și-au creat astfel un obicei la care nu se gândiseră înainte și pe care, probabil, nu l-ar fi dobândit niciodată prin altă metodă. Clientul meu s-a familiarizat într-un mod similar cu sentimentul de împlinire creat de antrenamentul regulat de dimineață.

Deși exemplul pastei de dinți este o ilustrare minunată a modului în care se pot forma noi obiceiuri bune, aceleași principii științifice sunt valabile și pentru deprinderile proaste. Duhigg a scris ulterior: „Asta explică de ce deprinderile au atâta forță: ele creează pofte neurologice. De cele mai multe ori, aceste pofte apar atât de treptat, încât noi nu suntem realmente conștienți de existența lor, așa că frecvent suntem orbi la influența lor. Iar pe măsură ce asociem semnale cu anumite recompense, ia naștere în creierul nostru o poftă subconștientă, care pune în mișcare bucla deprinderii."[03] Astfel, de fiecare dată când vedem batoane sau prăjituri cu ciocolată în camera de relaxare de la birou, începem să poftim la ele – chiar dacă, în urmă cu doar câteva clipe, nu ne era deloc foame.

Amintește-ți ce a scris Duhigg despre cauzele științifice ale deprinderilor proaste. Acestea implică un semnal, un comportament și o recompensă. Dacă vrei să îți creezi obiceiul de a face mai întâi ce nu îți place,

trebuie să te concentrezi asupra sistemului de recompense aferent. Să revenim la clientul meu celebru și la cura lui de slăbit. Pentru a-și dezvolta noul obicei, i-am stabilit un semnal: un ceas deșteptător. De fiecare dată când suna ceasul, clientul meu trebuia să se dea jos din pat, fără comentarii, fără justificări, fără pretexte. Comportamentul era plimbarea sau tura de alergare prin cartier. Iar recompensa era sentimentul de împlinire și lipsa de vinovăție care sporeau de-a lungul zilei fiindcă făcuse jogging dis-de-dimineață. După ce a început să îndrăgească faptul că nu mai trăia senzația de dezgust față de sine, clientul meu nu a vrut să mai renunțe la mișcare. De fapt, ce îndrăgea nu era comportamentul, ci recompensa.

Acest principiu este valabil pentru aproape orice tip de comportament. Vrei să mănânci sănătos, dar nu îți place să gătești? Începe săptămâna pregătind mese sănătoase în serile de duminică – adică fă mai întâi ce nu îți place – și observă cât de ușor este să îți încălzești repede ceva sănătos și hrănitor când te întorci luni seara de la serviciu. Dacă te-ai săturat să fii plătit necorespunzător de către clienți, începe săptămâna trimițând o notificare politicoasă prin care îi informezi despre creșterea tarifelor și bucură-te de răsplata creată de sentimentul că îți prețuiești talentele și abilitățile. Dacă te-ai săturat să fii celibatar, dacă urăști să cauți mereu pe cineva, propune-ți să vorbești cu un străin în prima jumătate a fiecărei zile sau stabilește-ți o întâlnire online în fiecare weekend. În curând, vei descoperi că îndrăgești aceste interacțiuni spontane.

La începutul carierei mele ca terapeută și scriitoare, am știut că va fi un drum dificil. Am știut că tehnicile și metodele mele au puterea să schimbe vieți și îmi doream ca ziarele și revistele să scrie despre mine și despre metodele mele, pentru a ajunge la cât mai multă lume și a convinge un agent literar să îmi vândă cărțile. Însă gândul de a pune mâna pe telefon și de a mă „prezenta“ jurnaliștilor și redactorilor veșnic ocupați era neatrăgător, fiindcă implica riscul de respingere (care este, desigur, cea mai mare teamă umană). Preferam, în schimb, să fac o mulțime de alte lucruri, dar mi-am dat seama că, în lipsa unui efort de a-mi crește notorietatea, ideile și manuscrisele mele erau condamnate să rămână, la propriu și la figurat, în sertar. Mi-am impus ca, înainte de orice altceva, să telefonez zilnic unui ziarist, unui redactor sau unei publicații (pe vremea aceea nu exista încă e-mailul, așa că apelul telefonic era singura soluție).

Săptămâni în șir, am dedicat 15 minute pe zi acestei practici și, de-a lungul timpului, am adunat o mulțime de refuzuri. Dar știam că refuzul este incredibil de răspândit printre scriitori – manuscrisul primului volum *Harry*

Potter al lui J.K. Rowling a fost respins de multe edituri înainte să se vândă în sute de milioane de exemplare. Și la fel de bine știam că perseverența este crucială. Odată, după ce am citit într-o revistă un articol despre utilizarea puterii minții pentru a merge pe cărbuni încinși, am telefonat la redacția respectivă și am fost însărcinată să scriu un text despre capacitatea hipnozei de a influența corpul. Le-a plăcut atât de mult, încât după aceea mi-au cerut să scriu regulat și, cu timpul, am ajuns să semnez editoriale și articole pentru reviste importante din Marea Britanie, Statele Unite și din presa internațională.

Acum mi se pare floare la ureche, dar știu că acest lucru ar fi fost imposibil dacă nu mi-aș fi propus să fac zilnic un lucru pe care îl uram. Când am devenit cunoscută, lansam deja nestânjenită propuneri de publicare către reviste. Așa cum știm, mintea învață prin repetiție, iar eu repetasem activitatea înfricoșătoare de atâtea ori, încât nu mai eram intimidată. Bineînțeles că, în mod ironic, datorită notorietății mele ca scriitoare și terapeută, acum jurnaliștii mă căutau ei pe mine, preluând inițiativa!

Valorificând lecțiile primelor două capitole, este foarte important să îți schimbi dialogul intern, pentru a te convinge că „alegi“ să faci ce nu îți place. Fără doar și poate, în prima săptămână nu ți se va părea așa. Te vei simți precum clientul meu care era târât din pat la 5 dimineața ca să facă un lucru pe care îl detesta. Dar îți va veni mai ușor dacă îți vei întrerupe mintea și vei folosi un limbaj mai neutru, cum ar fi: „Aleg să fac mai întâi acest lucru, pentru a mă bucura de sentimentul recompensei.“ Alte fraze utile ar putea fi: „Sunt hotărât să am succes, prin urmare voi face mai întâi ce nu vreau să fac“ sau „Aleg să fac ce nu vreau să fac. Aleg să mă simt grozav pentru că fac ce nu vreau să fac. Și aleg să fac mai întâi ce nu vreau“. Amintește-ți totodată că oamenii de succes fac mai întâi ce nu le place și, dacă vrei să ai și tu succes, trebuie să alegi să te comporți la fel.

Această metodă se consolidează deseori de la sine. Cu alte cuvinte, cu cât repeți mai des frazele de mai sus, cu atât mintea ta ajunge să creadă mai ferm în ele (chiar dacă la început ți se par inutile sau neconvingătoare). Cu cât vei crede mai puternic în ele, cu atât vei îndeplini mai ușor lucrul care nu îți place. Și îl vei face primul. Apoi, cu timpul, motivația ta de a continua se va consolida. După cum îmi place să spun adesea: mai întâi ești făuritorul obiceiurilor tale, apoi devii creația lor. Construiește-ți obiceiuri pozitive făcând mai întâi ce nu îți place și obiceiurile tale te vor sprijini pe drumul spre succes.

Dacă tot nu te-am convins că să faci (mai întâi) ce nu îți place este cheia succesului, vreau să îți propun o comparație care, după

părerea mea, este foarte utilă în privința concepției noastre despre lucrurile care nu ne plac. Gândește-te la scriitorii, artiștii, sportivii sau antreprenorii pe care îi admiri – aproape că pot să îți garantez că toți tolerează cu ușurință îndeplinirea sarcinilor care nu le plac.

Gândește-te în felul următor: dacă vrei să fii membru într-un club al oamenilor de succes – dacă îți dorești *cu ardoare* să aparții unui grup în care toată lumea este prosperă și crezi că locul tău este acolo –, ești dispus să plătești taxa de membru? Dar dacă ți-aș spune că nu există nicio taxă, ci că pentru a fi membru trebuie să îți impui să faci ce nu vrei să faci? Să începi cu activitățile care îți displac. Ai accepta? Sunt sigură că da. Începe, așadar, chiar acum și când vei întâmpina greutăți amintește-ți că „să faci mai întâi ce nu vrei să faci este condiția de acces în clubul oamenilor de succes". Concentrându-te asupra recompensei, procesul va deveni mai atrăgător.

Am avut clienți din aproape toate domeniile și industriile – oameni cu „slujbe de vis" – și, din când în când, toți trebuie să facă lucruri care nu le plac. Dacă ești antreprenor, trebuie să accepți incertitudinea, riscul și apelurile telefonice de dimineața devreme; dacă ești sportiv, trebuie să te antrenezi în fiecare dimineață, chiar dacă nu ai chef; dacă ești scriitor, trebuie să lucrezi singur, să trimiți propuneri de publicare și să încerci să te faci cunoscut. Fără părțile lor neplăcute, nu te poți bucura de gloria și laurii acestor profesii. *Poți*, în schimb, să prioritizezi părțile neplăcute, ca să nu ajungă să îți controleze viața. Altfel spus, când te trezești dimineața, achită-te mai întâi de sarcinile care îți displac. Vei fi fericit tot restul zilei că ai scăpat de ele și te vei putea bucura de aspectele personale și profesionale care îți plac.

Cei trei P

În încheierea capitolului, vreau să răspund la o întrebare primită cândva de la o clientă, care mi-a rămas în minte. După ce i-am descris strategia, ea mi-a răspuns că, făcând mai întâi lucrurile care nu îi plac, pierde aproape jumătate de zi. „Abia după prânz pot să fac lucruri pe care nu le urăsc", mi-a scris ea. „Este firesc?"

Vreau să fiu bine înțeleasă: nu trebuie să simți că această metodă îți acaparează viața. Deși existența umană are, fără doar și poate, o mulțime de părți mai puțin plăcute, sentimentul de „ură" este, probabil, impropriu pentru multe dintre ele. Nu vreau să ajungi să crezi că, pentru a avea succes, îți cer să îți umpli ziua cu lucruri neplăcute. Dimpotrivă.

Dacă urăști fiecare oră petrecută la serviciu, ai motive serioase să îți analizezi

temeinic viața și traseul profesional. Dacă urăști timpul petrecut în compania partenerului tău, s-ar putea să fii într-o relație nepotrivită. Dacă te simți nesigur învățând pentru facultatea de drept, s-ar putea ca profesia de avocat să fie greșită pentru tine și nu vreau să ignori acest sentiment. Dacă te simți abuzat sau nerespectat atunci când vorbești cu colegii sau cu șeful tău, nu trebuie să faci mai întâi acest lucru – nu trebuie să îl faci deloc!

Dacă îți vine greu să delimitezi activitățile care nu îți plac (dar care te vor duce acolo unde îți dorești să ajungi) și activitățile care, în general, nu te ajută cu nimic, îți recomand să folosești testul „celor trei P“. Întreabă-te dacă un lucru este permanent, personal și pătrunzător.

Dacă o sarcină nu este permanentă, de obicei poți să o rezolvi dacă este și utilă. Un proiect de serviciu, o propunere de orice fel, învățarea unui lucru nou sau ordonarea registrelor contabile sunt trecătoare. În schimb, traseul profesional, alegerea partenerului de viață, asumarea unui credit ipotecar împovărător sunt mult mai durabile. Cu destulă perseverență, orice obstacol poate fi depășit, dar asigură-te că ce îți propui are o finalitate.

Întrebarea „Este ceva personal?“ te ajută să îți dai seama dacă numai tu poți să rezolvi problema. Poate fi vorba despre o atitudine, un obicei sau un sistem de credințe dăunătoare. Aspectele personale pot fi oricând corectate, pentru că tu ții frâiele. Dinamica se schimbă însă dacă ești maltratat sau abuzat de altă persoană, fiindcă nu deții controlul asupra acestor situații și nu le poți rezolva strângând din dinți. Nu vreau să faci mai întâi ceva ce nu îți place dacă asta înseamnă să lași pe cineva să te maltrateze.

Ultima întrebare: „Este pătrunzător?“ Lucrurile care nu îți plac și care te pot conduce spre succes sunt mai degrabă preferințe și neplăceri, și mai puțin probleme de viață structurale. Dacă lucrurile care nu îți plac pătrund în fiecare aspect al vieții tale, nu trebuie să le pui pe primul plan. Trebui să le schimbi!

Sper să te-am ajutat să înțelegi care este diferența dintre a prioritiza sarcinile mărunte pe care tinzi să le amâni și a te împotrivi integrității și instinctelor tale despre ce te face să te simți bine. Cu alte cuvinte, să faci mai întâi ce nu îți place nu trebuie să fie o sarcină epuizantă și debilitantă, ci mai degrabă una energizantă. Trebuie să te ajute să te bucuri de orele rămase din zi și să îți ofere un sentiment de împlinire, care să te facă să îți dorești și mai mult. Și, cel mai important, trebuie să te apropie, nu să te îndepărteze de lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat în viață.

Cei trei P pot fi folosiți și pentru gestionarea stresului. Să ne imaginăm că ai un șef dificil, un copil la vârsta problematică a adolescenței sau că drumul spre serviciu este o corvoadă. Întreabă-te dacă problema este permanentă, personală și (atot)pătrunzătoare. Un șef dificil nu este o problemă permanentă, fiindcă nu vei lucra veșnic pentru el. Dacă se poartă așa cu toată lumea, problema nu este personală. Și nu este (atot)pătrunzătoare dacă reușești să te relaxezi seara la cină sau făcând o baie fierbinte.

O problemă care nu întrunește cei trei P nu te poate răni decât dacă te lași afectat de ea.

CAPITOLUL 5

Nu există scurtături, dar există o garanție

Credința înseamnă să urci o primă treaptă, chiar dacă nu vezi toată scara.
Martin Luther King Jr., lider și orator

Ai observat probabil că ultimul capitol a fost puțin diferit de cele trei de dinainte. În primele trei, m-am concentrat pe obiceiurile de gândire. Iată, pe scurt, care sunt ele: să îi spui minții tale exact ce vrei să facă, într-un limbaj actualizat și relevant; să îți asumi responsabilitatea pentru cuvintele și imaginile din capul tău; să te familiarizezi cu nefamiliarul și invers. În capitolul al patrulea, am făcut trecerea la obiceiurile de *acțiune* și ți-am propus să îndeplinești zilnic o anumită acțiune. Capitolul de față se va concentra și el pe un obicei de acțiune pe care îl poți integra în viața ta.

Un principiu director al metodelor mele este puterea repetiției. Dacă repeți suficient de des, îți poți inocula în creier orice lucru, fie el bun sau rău. Majoritatea nu conștientizează această putere și repetă acțiuni negative sau inutile: discuții autocritice, obiceiuri alimentare proaste sau comparații cu alții.

Făcând zilnic aceste lucruri, nu văd efectul pe care repetiția îl are, pe nesimțite, asupra vieții lor. Dar vestea bună este că reversul situației este în egală măsură adevărat. Puterea repetiției poate funcționa în favoarea ta, pe nesimțite, cu condiția să repeți zilnic acțiunile potrivite.

De aceea, următorul obicei de acțiune este esențial: acționează zilnic în direcția visurilor tale.

Deși pare incredibil de simplu și de evident, în realitate acest îndemn este adesea uitat sau prost pus în practică. Am foarte mulți clienți care trudesc de luni până vineri și încep weekendul într-o stare de epuizare, apoi se simt vinovați că nu lucrează și sâmbăta, și duminica. De cele mai multe ori, uită pentru ce lucrează de fapt. De cele mai multe ori, sunt nefericiți.

Nu te sfătuiesc să lucrezi șapte zile din șapte. Îți cer să alegi un lucru cu adevărat important din viața ta – din orice domeniu – și să îți propui să acționezi *zi de zi* cu pași mici în direcția realizării lui, chiar dacă doar pentru câteva minute. Poate fi vorba despre o aspirație profesională, un vis creativ ori îmbunătățirea sănătății mintale și fizice; important este să îți elimini din gând întrebarea: „S-o fac sau să n-o fac?“ Odată ce vei reuși acest lucru și vei începe să efectuezi zilnic o mică acțiune, vei vedea cât de puternică este practica obișnuinței și a repetiției.

Am subliniat deja în carte că, atunci când faci ce fac oamenii de mare succes, începi, pe nesimțite, să te asemeni cu ei. Acest lucru se aplică pentru obiceiul de a acționa zi de zi. Vezi tu, făcând zilnic pași mici în direcția împlinirii visurilor tale de succes, te vei simți învingător, la fel ca atunci când îți începi ziua îndeplinind mai întâi din obligațiile neplăcute. Când te vei simți învingător, vei începe să acționezi diferit. Vei căpăta aerul unei persoane de succes și vei crede că *ești* realizat. Acest lucru va avea efect asupra modului cum te tratează ceilalți și chiar și tu îți vei schimba atitudinea față de tine și față de lucrurile pe care le atragi. De exemplu, în weekend, lucrează puțin la site-ul tău, dă câteva telefoane sau vizionează un scurt videoclip educativ.

Oricât de mic ar părea, acest pas slujește un scop măreț.

Toată lumea caută scurtături

Fiindcă am multă experiență cu tot felul de clienți, sunt întrebată des: „De ce oamenii de succes nu își abandonează obiectivele?“ Răspunsul meu? Nu există scurtături. Trăim într-o cultură obsedată de secrete simple și de soluții rapide, dar pe drumul spre succes

trucurile sunt inutile. În schimb, avem o garanție: dacă acționăm zi de zi într-o direcție, ne vom apropia neîndoielnic de obiectivul nostru. Dacă nu, nu.

Am lucrat cu o mulțime de sportivi olimpici și pot spune că sunt exemplul ideal pentru acest principiu. Telespectatorii văd momentele de glorie ale celor care câștigă medalii. Sportivii văd, în schimb, anii de durere și de sacrificii necesari pentru a izbândi. După cum spunea campionul olimpic la înot Matt Biondi: „Perseverența poate să schimbe eșecul într-o reușită extraordinară.“ Același lucru este valabil și pentru tine.

Un exemplu minunat al puterii consecvenței ne este oferit de ce se întâmplă în perioada sărbătorilor de iarnă. De regulă, începem luna decembrie în forță, respectându-ne obiceiurile sănătoase și făcând mișcare. Apoi ne spunem „O să fac o pauză de doar patru zile“, pentru ca, la jumătatea lunii ianuarie, să ne trezim că nu am mai fost la sală de trei săptămâni. Dacă îți permiți luxul de a renunța la „angajament“, obișnuința se destramă repede și încetează să mai conteze pentru tine. Dar acționând zilnic – chiar dacă este vorba doar despre o plimbare scurtă sau despre câteva serii de întinderi în ziua de Crăciun – vei continua să te apropii de obiectivul tău. Și în acest caz, nu există scurtături, ci doar o garanție: respectă-ți angajamentul și vei vedea rezultatele.

Garanția aceasta este motivul pentru care folosesc capitolul al cincilea ca să evidențiez puterea de a-ți lua un angajament timp de zece minute pe zi. Pe măsură ce te apropii de obiectiv, obiectivul se apropie și el tine. Totul se bazează pe legea și pe știința atracției. După cum spunea Deepak Chopra: „Potrivit acestei legi, întreaga situație din jurul tău ești tu. «Sunt ce văd. Ce văd sunt eu.» Dar ce se întâmplă după ce înțelegi că lucrurile din jur sunt doar reflecția ta? Ți se dezvoltă conștiința de sine. Pe măsură ce conștiința de sine se amplifică, reușești să te concentrezi mai limpede asupra a ce îți dorești cu adevărat. Atunci și numai atunci, legea atracției funcționează cum trebuie pentru tine.“[6]

Să faci zilnic, fără excepții, un lucru benefic pentru tine sau pentru obiectivul tău este o modalitate garantată de a-ți îmbunătăți imaginea de sine. Grație acestui proces, totul se va îmbunătăți, fiindcă vei începe să crezi în tine și în capacitățile tale. Astfel te vei apropia cu mult mai multă ușurință de tot ce îți dorești în viață.

Nu, nu este prea frumos ca să fie adevărat

„Dar, Marisa, oare *chiar* pot avea succes făcând un lucru timp de doar cinci sau zece minute pe zi?“ Îți simt îndoiala. Răspunsul este: da, poți. Nu, nu este prea frumos ca să fie

adevărat, fiindcă efectul acestei practici se amplifică în viața ta și, cel mai important, în atitudinea ta față de viață. Simțindu-te mai bine în pielea ta, vei căpăta aerul unui om de succes – și, la rândul său, acest lucru te va face să reușești. Nu contează cât de mare sau cât de mică este acțiunea ta zilnică, contează doar să începi *să te comporți ca un învingător*.

Trebuie să înțelegi că mintea urmărește obiectivele cu precizia unui laser. La fel cum e atentă la imaginile și cuvintele pe care ți le spui ca să știe cum să gândească, îi place și să primească obiective concrete spre care să se îndrepte. Cu cât obiectivele sunt mai specifice, cu atât mai bine. Nu îți propune, așadar, „Vreau să am succes“, ci „Până anul viitor, vreau să termin manuscrisul cărții“. Înlocuiește fraza „Vreau să slăbesc 45 de kilograme“ cu „De acum înainte, îmi propun să mănânc alimente sănătoase în timpul săptămânii“.

Mintea este incredibil de flexibilă. S-ar putea să gândești: „Sunt genul de om care nu se ține de nimic. Renunț mereu.“ Însă asta este doar povestea pe care ți-o spui singur. Întreabă maratoniștii ajunși la finalul cursei dacă le-a plăcut dintotdeauna să alerge și un număr uimitor de mare îți vor răspunde: NU! S-au desprins de pe canapea și au început să alerge pentru că și-au creat un obicei de acțiune. Și-au schimbat concepția despre sine – și tu poți face la fel. Trebuie doar să te gândești la un obiectiv specific și să îți respecți continuu angajamentul.

Menționez totuși un lucru: înainte să îți stabilești un obicei de a acționa, alege cu atenție pasul cu care începi. Nu îți asuma un angajament extrem. De multe ori, oamenii își fixează obiective prea ambițioase și, în acest fel, se îndreaptă cu siguranță spre eșec. Dacă îți amintești exemplul din capitolul precedent, nu mi-am instruit clientul care voia să slăbească să alerge zece kilometri în fiecare dimineață, ci să se plimbe zi de zi prin cartier. După ce a reușit asta, a dobândit motivația de a face mai mult. „Mișcarea scoate la iveală motivația“, așa sună o expresie care îmi place cu atât mai mult cu cât este adevărată.

De asemenea, nu vreau să faci ceva ce nu îți place. Sfaturile din acest capitol sunt diferite de sfaturile din capitolul anterior. Capitolul anterior a vorbit despre necesitatea de a face mai întâi ce nu îți place; acest capitol vorbește despre *alegerea* de a te implica într-o acțiune care te va face să te simți învingător și te va apropia de obiectivele tale. La modul ideal, vei alege să faci zilnic ceva care să te apropie de obiectivul tău, fie că este vorba despre scris, meditație, exerciții fizice sau realizarea planului tău de afaceri. De exemplu, când am decis să fac ce nu îmi plăcea, adică să le telefonez jurnaliștilor și să le propun să scrie despre mine, mi-am impus să dau un telefon

în fiecare zi, chiar și duminica. Redacțiile publicațiilor sunt deschise duminica, iar efectuarea unui apel în fiecare zi a întipărit în mine această acțiune. În loc să urăsc angajamentul, m-am achitat de el și am început să mă simt mai bine pentru că acționam zilnic în direcția îndeplinirii obiectivelor mele.

Altă modalitate de a te pregăti pentru succes cu ajutorul unui obicei nou este să îți stabilești un mecanism de responsabilitate, lucru care ajută mult când e vorba să-ți respecți un obiectiv. Dezvăluie unui membru al familiei sau partenerului de viață (cu condiția să te susțină) care este obiectivul tău și roagă-l să te încurajeze. Înscrie-te într-un grup online de oameni ca tine, care își împărtășesc obiectivele, sau caută un prieten cu care să faci sport și căruia să îi poți trimite mesaje o dată pe zi. Toate aceste măsuri îți vor crește șansele de îndeplinire a noului obiectiv.

Deci, indiferent dacă ai în vedere aspecte profesionale, personale, spirituale, creative sau de sănătate, alege un obiectiv pe care să îl respecți zilnic în următoarele luni. Crede în el și bucură-te de efectele frumoase și surprinzătoare ale consecvenței tale. Și nu uita: lucrurile pe care le vrei te vor la rândul lor. Lucrurile de care te apropii se vor apropia la rândul lor de tine.

Trebuie doar să faci primul pas.

CAPITOLUL 6

Mintea este ca o clasă cu copii de 3 ani

Capacitatea de a amâna recompensa are consecințe pentru viața unui om, dar și pentru comunitate, pentru popor, pentru țară.
Joachim de Posada, scriitor

Spune-mi dacă ți se pare cunoscut următorul scenariu: ajungi acasă după o zi epuizantă la muncă, obosit, dar pe deplin conștient că nu ai terminat încă. Te așteaptă bucătăria murdară, carnetele de note ale copiilor și e-mailurile necitite. De asemenea, îți dorești cu disperare să vezi ultimul episod din emisiunea pe care ai înregistrat-o. Iar ciocolata din dulap și vinul din frigider te strigă pe nume: „Fă mai întâi o pauză și te achiți mai încolo de sarcinile rămase.“

Ce faci mai întâi?

Acest capitol este dedicat obiceiului de acțiune pe care oamenii de succes îl folosesc pentru a reacționa în astfel de scenarii – amânarea recompensei – și trucului mintal – savurarea recompensei – care te poate ajuta să îți cimentezi obiceiul. Îți voi explica de ce

nu poți să ai succes dacă nu savurezi recompensa. Dar mai întâi, să analizăm aspectele științifice ale amânării recompensei.

Ai auzit probabil despre celebrul experiment cu bezele efectuat de cei la Stanford pe baza unei premise foarte simple. În cadrul studiului coordonat de dr. Walter Mischel, psiholog, niște preșcolari au primit o bezea și li s-a spus că, dacă au răbdare până se întoarce cercetătorul în sală, vor mai obține o bezea. Cu alte cuvinte, li s-a cerut să amâne recompensa, în schimbul uneia mai mari.

Rezultatele s-au dovedit uimitoare. Potrivit American Psychological Association (APA), cercetătorii „au descoperit că adolescenții care, pe vremea când erau preșcolari, au așteptat ca să primească mai multe bezele au obținut ulterior note mai mari la testele SAT și, potrivit evaluării propriilor părinți, dețineau o capacitate sporită de planificare, de gestionare a stresului, de reacție rațională, de control în situații frustrante și de concentrare fără a se lăsa perturbați“[7]. Mischel a reluat studiul pe aceiași subiecți care, între timp, împliniseră 40 de ani sau mai mult și a descoperit că „diferențele de voință s-au păstrat în linii mari chiar și după patru decenii“.

De-a lungul carierei mele ca terapeută, am observat că oamenii capabili să amâne recompensa au mai multe șanse să aparțină categoriei rare de clienți care „au totul“. Ei știu că lucrurile bune nu se întâmplă peste noapte, că cea mai durabilă satisfacție presupune timp și efort și că cele mai satisfăcătoare lucruri sunt cele *obținute prin trudă*. Acest aspect îi motivează pe oamenii de succes și îi determină să muncească din greu, să persevereze și să nu renunțe niciodată, chiar și în condiții dificile.

Mischel și colegii săi cercetători au oferit mai târziu un cadru pentru modurile în care diferiți oameni privesc recompensa. După cum spune APA: „Pentru a explica de ce puterea voinței reușește sau eșuează, a propus așa-numitul sistem «fierbinte și rece». Sistemul rece este de natură cognitivă. Este, în esență, un sistem de gândire care încorporează informații despre senzații, sentimente, acțiuni și obiective – amintindu-ți, de exemplu, de ce trebuie să nu mănânci bezeaua. Sistemul rece este reflexiv, în vreme ce sistemul fierbinte este impulsiv și emoțional. Sistemul fierbinte este responsabil pentru reacțiile rapide și reflexive la anumiți factori declanșatori, cum ar fi introducerea bezelei în gură, fără să țină cont de implicațiile pe termen lung. Dacă ar fi să ilustrăm conceptul ca într-un desen animat, sistemul rece ar fi îngerul de pe umăr și sistemul fierbinte, drăcușorul. Când puterea voinței eșuează, expunerea la un stimul «fierbinte» anulează decizia sistemului rece,

conducând la acțiuni impulsive. Oamenii sunt sensibili în diferite grade la factorii declanșatori fierbinți. Iar predispoziția lor la răspunsurile emoționale le poate influența comportamentul de-a lungul vieții.“

Dacă ești genul de om care se lasă ușor pradă impulsivității și emoției – dacă țipi la copii sau la partenerul de viață când fac o greșeală în loc să inspiri adânc sau dacă devorezi un baton de ciocolată în câteva secunde în loc să îl savurezi încet –, sistemul fierbinte și rece poate să ți se pară descurajant. Cercetătorii de la Stanford au sugerat că sistemul este dihotomic – cu alte cuvinte, aparții fie unuia, fie celuilalt și nu ai ce face în privința asta –, însă eu susțin că ai posibilitatea să îți schimbi sistemul și să devii în timp genul de om capabil să amâne satisfacția ca să se bucure de succes. Pentru asta, trebuie să îți reprogramezi mintea, determinând-o să se concentreze pe sistemul de recompense.

Relaxează-te și savurează recompensa

Trăim într-o lume care nu mai seamănă nici măcar cu lumea de acum zece ani. Epoca informației a înceţoşat puternic granițele dintre muncă, odihnă și recreere și, după părerea mea, calitatea vieții a pierdut enorm din cauza asta. Suntem mereu „în priză“: ne verificăm e-mailul în timp ce ne uităm la televizor, luăm prânzul la birou sau răspundem la telefonul de serviciu în weekend. În ziua de astăzi, munca, recompensa și odihna sunt greu de separat, fiindcă par să se contopească.

Dacă vrei să fii capabil să amâni satisfacția, trebuie să ai în funcțiune un sistem de recompense și să îți dezvolți spiritul de a savura lucrurile cu adevărat plăcute din viața ta. Cu alte cuvinte, dacă nu ești înclinat în mod natural să amâni satisfacția, nu este suficient să îți impui cu forța acest lucru. Trebuie să înțelegi avantajele oferite de amânarea recompensei.

Pentru a reuși, încearcă să îți organizezi dimineața sau seara în jurul obligațiilor și răsplătește-te după ce le-ai dus la bun sfârșit. Când îți obții recompensa, ia-o încetișor și concentrează-te asupra ei. Nu te îndopa cu batonul de ciocolată în timp ce te uiți la televizor, ci mănâncă-l conștient și savurează aromele. Nu te uita la serialul preferat împăturind rufele, ci bagă-te sub pătura preferată și relaxează-te cu adevărat. Cu cât te vei antrena mai temeinic să savurezi chiar și cele mai simple plăceri ale vieții, cu atât vei fi mai motivat să amâni satisfacția creată de ele. În cele din urmă, nici măcar nu te vei mai gândi să te achiți de obligații de îndată ce ajungi acasă ca să te bucuri de un pahar de vin; totul va decurge natural.

Să înveți să savurezi recompensele – fie că sunt ceva simplu, ca o ceașcă de *latte*, fie că e vorba de o cină copioasă după ce ai terminat un proiect – poate avea un impact uriaș asupra vieții tale. Din păcate, această aptitudine este în declin în lumea de astăzi; tot mai mulți oameni ard de nerăbdare să treacă la următorul lucru mare și strălucitor care le captează atenția. Am avut numeroși clienți bogați care au potența financiară de a se bucura de cele mai frumoase lucruri de pe lume, dar nu își fac timp și nu au niciodată grijă să se bucure realmente de ele. În schimb, trec superficial de la un lucru la altul și nu se opresc niciodată să miroasă trandafirii, cum se spune. Pentru a învăța să savurezi micile recompense ale vieții – și să amâni satisfacția până în clipa în care te-ai achitat de obligații – nu e nevoie să ai mulți bani. Totul depinde de direcția în care îți concentrezi atenția.

De fapt, lecția despre savurarea recompenselor poate fi aplicată în toate domeniile vieții, mai mari sau mai mici. De exemplu, după ce ai finalizat o sarcină cotidiană, răsplătește-te cu o ceașcă de ceai sau vizionează un videoclip amuzant pe YouTube. Sau, după ce ai terminat în sfârșit marele proiect anual, rezervă-ți o vacanță. În acest fel, îți vei îmbogăți viața practic gratuit și îți vei îmbunătăți rutina zilnică.

Succesul nu se măsoară numai în banii câștigați sau în numărul laudelor primite. La urma urmei, nu înseamnă mare lucru dacă nu te bucuri niciodată de ele. Oamenii care trăiesc viața din plin au învățat să amâne satisfacția *și* să savureze recompensele, fie ele mai mari sau mai mici.

Amânarea satisfacției și savurarea recompenselor sunt esențiale dacă, asemenea multora dintre clienții mei, ești antreprenor sau freelancer. Aceste medii de lucru sunt foarte dure cu sănătatea mintală a oamenilor, întrucât nu ai un program normal de lucru și șefi care să te valideze. Să aștepți finanțare pentru start-upul tău sau să speri că un client important își va achita în sfârșit facturile pentru munca ta poate să pară că nu te duce nicăieri și că nu câștigi nimic. Și totuși câștigi, doar că te afli în alt sistem temporal și metric față de ceilalți.

Dacă ești într-o astfel de situație, este esențial să incluzi în săptămâna de lucru recompense pe care să le savurezi, mai ales dacă tinzi să lucrezi excesiv. Vezi tu, pentru mulți, problema nu este amânarea satisfacției, ci incapacitatea de a culege roadele după ce și-au terminat treaba. Acest comportament poate duce la suprasolicitare și la burnout, iar mulți dintre clienții mei sunt o dovadă vie. „Succesul peste noapte“ este un mit cultural puternic, însă majoritatea oamenilor care au cariere în care își asumă riscuri mari știu că este fals. Ce nu știu ei însă este că e vital să te recompensezi pe drumul spre succes. Nu poți

să te macini ore în șir fără să te răsplătești pentru efort. Recompensa te va face mai puternic și mai capabil să îți respecți angajamentul până în momentul în care vei deveni un exemplu de succes incontestabil și un lider în domeniul tău de activitate.

Michael Simmons, scriitor și editorialist la *Forbes*, a studiat știința succesului și ne oferă un sfat care îmi place foarte mult: „Într-o lume în care toți se grăbesc și își încarcă programul pentru a progresa, lucrătorii moderni cu capul pe umeri ar trebui să facă fix contrariul: să o ia încetișor, să lucreze mai puțin, să învețe mai mult și să gândească în perspectivă. Pentru început, respectă regula celor cinci ore[04]: investește o oră pe zi în mod cumulativ, adică trage un pui de somn, plimbă-te, citește o carte, poartă o discuție. S-ar putea să ai îndoieli, să te simți vinovat sau chiar să îți faci griji că «pierzi» timpul... Aiurea! Lasă deoparte lista de sarcini vreme de o oră și investește în viitorul tău. Această metodă a funcționat pentru unii dintre cei mai mari gânditori din lume. Poate să funcționeze și pentru tine.“[8]

Alt efect minunat al învățării amânării satisfacției pentru a te bucura de un apel telefonic, un serial TV, chiar și de o ceașcă de *latte* sau o cină este că îți antrenezi mintea să se desfete cu lucruri simple, așa că atunci când vei avea parte de recompense mari, vei trăi într-o stare de recunoștință perpetuă.

Spune-ți în gând că te bucuri de prima cafea a zilei, de parfumul gelului de duș, de momentul când te strecori în așternuturi curate, de râsul copiilor tăi și, în scurt timp, îți vei învăța mintea să trăiască zilnic tot mai multă plăcere.

Mintea este ca o clasă cu copii de 3 ani

Ca să revenim la experimentul cu bezelele, gândește-te că mintea ta este ca o clasă cu copii de 3 ani. Lăsați de capul lor, majoritatea vor înfuleca bezeaua de îndată ce li se oferă. În schimb, trebuie să îi oferi minții tale indicații clare, directe și specifice despre cum vrei să arate programul zilei tale și ce recompense îi vei dărui mai târziu.

Dacă ne gândim bine, de cele mai multe ori, așa procedează și părinții cu copiii lor. Le spunem „Termină tot din farfurie și apoi primești înghețată“ sau „Dacă îți faci curat în cameră, ai voie să te joci pe calculator“. Trebuie să folosim aceleași tactici și cu mintea noastră, evidențiind ce sarcini vom îndeplini, dar și cum vom savura recompensa. Ordinea și cauzalitatea acestor elemente sunt esențiale.

Un aspect foarte trist și recurent în cariera mea de terapeută sunt clienții bogați care mă întreabă de ce copiii lor par foarte demotivați și recalcitranți. Am cunoscut mulți tineri care, la 20 și ceva de ani, au moștenit de la părinți

afaceri de succes sau imperii financiare cu decenii de activitate pe care, în scurt timp, le năruiesc. Deși s-ar putea presupune că la mijloc se află dezinteresul copiilor pentru muncă, cauzele sunt adesea mult mai profunde.

Deseori, acești copii sunt furioși pentru că părinții lor le-au răpit unul dintre marile daruri ale vieții: sentimentul împlinirii. Din nefericire, ei sunt dovada vie că, deși au primit toate recompensele posibile și imposibile – mașini, case, companii etc. –, acestea nu înseamnă nimic fără efort. Răsplata este pe deplin *satisfăcătoare* doar dacă este *câștigată* prin muncă. Nu poți să te înveți să amâni satisfacția dacă nu te concentrezi pe savurarea recompenselor și, totodată, nu poți savura recompensele dacă nu trudești pentru ele și nu amâni satisfacția oferită.

Indiferent dacă ești genul de om care se chinuie să amâne satisfacția sau genul de om care nu ia niciodată o pauză ca să culeagă roadele, secretul este instruirea clară a minții.

CAPITOLUL 7

Oameni moderni în corp de oameni ai cavernelor

În confruntarea dintre logică și emoții, emoțiile câștigă de fiecare dată.
Marisa Peer, scriitoare

De-a lungul carierei mele, clienții au venit cu o sumedenie de probleme de rezolvat. Indiferent că este vorba despre bani sau relații, despre sănătate mintală sau carieră, ei consideră că aceste probleme sunt niște elemente dintr-o listă de probleme, nu forme diverse de manifestare a unei teme generale, pe care nu o întrezăresc.

Când clientul ajunge în cabinetul meu de terapie și scoate lista de probleme, îl informez că nu vom trata simptomele problemelor, ci cauza lor. Pentru mulți, un asemenea simptom este scăderea în greutate, imaginea corporală sau dieta. Dedic capitolul de față acestui subiect.

Te-ai putea întreba: pentru o carte care abordează cele mai importante întrebări ale vieții – Cum să mă iubesc? Cum să îmi găsesc un scop? Cum pot trece peste faptul că sunt o victimă a trecutului meu? –, de ce ar fi relevant că cineva are cinci kilograme în plus? Îți înțeleg nedumerirea. Cultura noastră

este atât de obsedată de slăbire și de pierderea în greutate, încât lucrul devine aproape ridicol. E vizibil în toate domeniile, de la sistemul de asistență medicală sau raioanele supermarketurilor până la cultura populară, emisiunile TV și show-urile de divertisment. Totuși, majoritatea acestor exemple culturale tratează doar simptomul pierderii în greutate. Scopul meu este să tratez, odată pentru totdeauna, cauza. „Ce se află dedesubt", și nu aparențele, reprezintă sursa și adevărata problemă.

În primele capitole, ne-am concentrat asupra tiparelor de gândire. În următoarele trei, am prezentat tiparele de acțiune. După cum probabil știi deja, aceste tipare pot fi folosite într-un mod pozitiv sau negativ, dar în ambele cazuri sunt extrem de puternice. În cele ce urmează, vom analiza unul dintre cele mai frecvente moduri prin care mâncarea, ca tipar de gândire, devine un tipar de acțiune prin care ne autosabotăm.

De-a lungul vieții, poate că ai crezut că mâncarea este o resursă limitată. Poate că familia ta întâmpina probleme financiare și nu aveai tot timpul ce să mănânci sau bani pentru delicii culinare sau alimente de lux. Sau poate că părinții tăi au crescut într-un mediu sărac și ai moștenit aversiunea lor față de irosirea alimentelor, chiar dacă acum nu mai întâmpini neapărat dificultăți economice.

Sau poate că, indiferent de motiv, erai certat dacă risipeai mâncarea și nu aveai voie să mănânci delicatese și gustări pline de zahăr, fiindcă erau considerate o pierdere de bani. Poate că mama chiar te-a pedepsit când a aflat că ți-ai cumpărat dulciuri după școală. Pedeapsa și privațiunea ți-au provocat suferință – voiai să mănânci lucruri delicioase, dar nu aveai voie și erai pedepsit pentru că tânjeai după ele. Te-ai simțit jenat și rușinat de la o vârstă fragedă. Mai grav decât atât, unii părinți cumpără dulciuri doar pentru sine și le interzic copiilor. Poate că părinții tăi erau obsedați de sănătate și nu îți permiteau să mănânci zahăr, așa cum mâncau prietenii tăi. Prin urmare, ai trăit un sentiment de privațiune și tentativa ta actuală de a reduce consumul de zahăr îți accentuează această emoție.

Cultura alimentației sănătoase, a siluetelor suple și a dietelor, așa cum e promovată de mass-media, accentuează rușinea de a înfuleca pe „furiș" delicatesele care îți plac, ca să poți să fii „bun". De asemenea, poate că în copilărie erai obligat să termini tot din farfurie, chiar dacă nu îți era foame, și ai ajuns să asociezi durerea cu risipirea alimentelor. Ai trăit situații în care nu puteai avea bunătățile dorite, ba mai mult, acest lucru a devenit încărcat de emoții negative. Îți era pur și simplu interzis să lași mâncarea în farfurie.

Acum ești adult și părinții sau îngrijitorii tăi nu mai sunt prin preajmă ca să îți influențeze deciziile alimentare. Cu toate acestea, în prezența delicateselor, mintea ta rememorează durerea asociată cu privațiunea. Prin urmare, de fiecare dată când începi o dietă, mintea te sabotează folosind acest tipar de gândire. Apelează la informații învechite, conform cărora dieta (sau, mai precis, lipsurile) îți provoacă durere. Desigur, acum ești om în toată firea, capabil să alegi singur ce să mănânci, și știi că nu ai lipsuri. Adevărata sursă a durerii este incapacitatea de a slăbi, dar subconștientul nu a fost încă informat în această privință. Funcționează pe baza unor informații depășite.

Așadar, cum poți să îți schimbi tiparul de gândire? Revenind la ce ai învățat din primele două capitole, trebuie să comunici cu tine însuți într-un mod detaliat și specific, fără să lași loc de interpretări greșite sau confuzii, determinându-ți astfel mintea să te ajute să te îndrepți spre obiectivele tale de astăzi, nu spre cele moștenite. De exemplu, cum ar trebui să reacționezi dacă ai început un nou program alimentar și vrei să eviți carbohidrații sau alimentele prăjite, dar pizzeriile sau gelateriile îți fac în continuare cu ochiul?

Vechea informație (vechiul obicei de gândire) sună în felul următor: „Îmi doresc enorm o pizza, dar NU o pot avea. TREBUIE să rezist, altfel se duce naibii toată dieta.“ Mintea ta consideră acest gând o amenințare directă la adresa obiectivului său de a evita lipsurile. Practic, nu faci altceva decât să îi amintești creierului că pizza este o resursă limitată. Prin urmare, ca reacție, mintea ta încearcă să evite durerea provocată de lipsuri. Spune-ți, în schimb: „POT să-mi comand o pizza, fiindcă sunt stăpân pe deciziile mele alimentare, dar, pentru moment, aleg un pește la grătar și o salată. Pot oricând să-mi comand o pizza, dar astăzi vreau să fac altă alegere, mai sănătoasă. Voi fi la fel de sătul și de mulțumit.“ Vezi diferența? Mintea ta nu mai simte dorința de a evita lipsurile, pentru că i-ai spus că nu există. Alternativa (noul tipar de acțiune) este nedureroasă și, prin urmare, ușor de ales.

După ce te-ai luptat toată viața cu kilogramele în plus, s-ar putea să ți se pară prea frumos ca să fie adevărat, dar ai încredere în mine. Am văzut soluția funcționând în repetate rânduri.

Suntem cu toții oameni ai cavernelor

Poate că te întrebi cum mi-am dezvoltat ideile despre alimentație, imagine corporală și cauzele problemelor asociate cu acestea. Cu mulți ani în urmă, am fost instructoare individuală în Los Angeles. Am ținut regulat

cursuri pentru faimoasa Jane Fonda și am analizat direct fenomenul fitnessului, care era foarte popular în Los Angeles (și a devenit acum cunoscut în întreaga lume).

Pe atunci, eram nițel contrariată. Vedeam oameni care se antrenau constant, cu un devotament aproape religios. Însă, în pofida acestui fapt, toți țineau mereu dietă sau își făceau griji alimentare. Pe atunci, existau atât de multe diete la modă – cu supă de varză, cu grepfrut, cu brânză de vaci –, încât îmi era imposibil să țin pasul cu ele. Și nu reușeam să înțeleg de ce niște oameni extrem de motivați de condiția fizică se chinuiau să găsească un regim alimentar care să nu le provoace un stres și o nefericire imensă. Oricât de mult se străduiau – și, crede-mă, se străduiau *amarnic*, făcând chiar și două antrenamente pe zi –, nu reușeau să își vindece relația emoțională cu mâncarea.

Dacă această relație tensionată ți se pare familiară, compar-o cu situația unui bebeluș. În uter, are o relație firească cu mâncarea. Are acces la hrană 24 de ore din 24, 7 zile din 7, dar asimilează doar atât cât are nevoie și se oprește când se satură, fără excepții. Chiar și după ce s-a născut, abordează mâncarea complet nonșalant. Înainte să înceapă să consume alimente solide, este foarte greu să-i faci pe bebeluși să se îndoape cu lapte praf sau matern; ei știu instinctiv să își regleze comportamentul și sunt în deplină armonie cu corpul lor.

Și atunci, ce se schimbă? Pe scurt, convingerile noastre despre mâncare. Mai înainte am dat un exemplu des întâlnit – cazul oamenilor care învață de la părinți sau îngrijitori că mâncarea este o resursă limitată –, dar de-a lungul carierei am observat la clienții și cititorii mei mii de variațiuni pe această temă: „Am învățat că rolul hranei este să îți umple golurile, așa că am pierdut capacitatea de autoreglare a organismului."

Deși aceste convingeri sunt moștenite adesea de la părinți sau îngrijitori, cultura nu ne ajută nici ea. Suntem expuși constant la imagini cu alimente asociate, de regulă cu denumiri precum „porții haioase", „gustare care îți aduce bucurie" și „festin", pentru a ne face să credem că alimentele bogate în zahăr și grăsimi sunt exact ce ne dorim și avem nevoie. La urma urmei, companiile alimentare știu că nu prea contează care sunt ingredientele; oamenii vor înghiți orice dacă mâncarea are gust bun și dacă imaginea pe care o creează este corespunzătoare. Pe de altă parte, cultura noastră este obsedată de siluetele longiline într-un mod care ar convinge pe oricine care nu poartă haine mărimea XS să simtă că este ceva cronic în neregulă cu el. Nu este de mirare că toți avem o relație extrem de confuză cu mâncarea! În

fiecare zi, primim mesaje contradictorii, care ne îndeamnă fie să fim indulgenți cu noi, fie să flămânzim.

După cum probabil știi deja, supraalimentarea este determinată adesea de sentimente. Însă experiența pe care am dobândit-o de-a lungul anilor în Los Angeles, un oraș obsedat de forma fizică, m-a învățat că și mediul este un factor cu influență puternică. Atunci când tiparele noastre de gândire moștenite de la părinți întâlnesc concepțiile unui mediu obsedat în egală măsură de mâncarea nesănătoasă și de siluetele longiline – un paradox evident –, situația o ia complet razna.

Dacă vrei să ai o relație sănătoasă cu mâncarea și să îți iubești corpul, nu trebuie să îți schimbi regimul alimentar, ci gândirea. Dar iată care este secretul: nu este suficient să îți modifici dialogul interior despre mâncare, ci trebuie să îți transformi *și* concepția despre lumea înconjurătoare. Trebuie să observi discrepanța evoluționară. Pentru a face asta, cea mai simplă soluție este să te privești drept un om al cavernelor într-o lume modernă.

Îți amintești că bebelușii trăiesc în perfectă concordanță cu foamea și dorințele lor? Și adulții făceau la fel cândva. Când mâncarea era o resursă limitată și trebuiau să vâneze sau să își culeagă hrana, oamenii cavernelor reacționau, pentru a supraviețui, la puternicele impulsuri evoluționare înnăscute. Prin urmare, după ce vânau un animal mare și obțineau astfel o sursă uriașă de proteine și grăsimi, își umpleau burta până la refuz, pentru că nu știau niciodată când vor găsi iarăși ceva de mâncare. La fel procedau dacă găseau o sursă de zahăr, de exemplu, miere sau fructe coapte. Era ceva firesc, fiindcă nu aveau acces tot anul, nelimitat, la alimente – iar zahărul bogat în calorii era și mai rar. Corpul uman a evoluat pentru a stoca nutrienți în perioadele în care copacii nu rodeau și animalele erau prea slabe ca să poată fi mâncate. Și ghici ce? Corpul tău funcționează în continuare așa, deși trăiești într-o perioadă fără lipsuri alimentare, ba chiar o perioadă cu abundență de neimaginat. Dacă un om al cavernelor sau un vânător-culegător ar petrece o zi într-un magazin modern, foarte probabil s-ar îmbolnăvi mâncând toate alimentele bogate în nutrienți. Dacă ne gândim bine, caloriile, grăsimea și zahărul dintr-un singur baton de ciocolată ar putea hrăni un om al cavernelor zile întregi. Și imaginează-ți ce ar putea face un pachet de batoane de ciocolată pentru întreaga familie!

Mintea și corpul tău te consideră în continuare un om al cavernelor. Nu își dau seama că nu mai trăiești într-o perioadă de deficit nutrițional, așa că îți cer să te îndopi cu alimente care altădată erau incredibil de rare. Dar și mai grav, aceste alimente sunt mai bogate în zahăr și în grăsimi decât fructele,

mierea și carnea cu care se săturau cândva strămoșii noștri atunci când reușeau să pună mâna pe ele. De fapt, o pizza și un baton de înghețată sunt concepute științific să fie irezistibile pentru corpul nostru primitiv. *În plus*, de regulă, sunt mai ieftine decât legumele, ceea ce ne motivează să mâncăm și mai mult.

Când strămoșii noștri găseau banane coapte, nu se gândeau niciodată: „Doamne, ce multă fructoză. Risc să îmi crească nivelul de zahăr din sânge și să acumulez grăsimi, așa că voi mânca puțin.“ În schimb, își spuneau „Fructele vor mucegăi în curând și nu știu dacă voi avea ocazia să mănânc din nou, așa că trebuie să mă îndop acum“ și fix asta făceau. Din nefericire, dacă vedem un baton de ciocolată, mintea încă ne transmite același mesaj: „Îndoapă-te, pentru că nu știi când vei găsi din nou așa ceva.“ Nu îți spune niciodată să te îndopi cu broccoli sau cu salată verde, fiindcă acestea nu sunt la fel de rare ca zahărul.

Cum putem să facem față acestei situații? Dacă ai citit cu atenție până în acest punct, s-ar putea să îți dai seama deja că soluția este schimbarea tiparului de gândire. Deși impulsurile noastre evoluționare sunt în continuare primitive, din fericire, astăzi avem acces la informații mult mai precise despre mediul înconjurător. Putem să folosim aceste informații pentru a ne actualiza modul de acțiune. Chiar dacă mintea ta crede că trebuie să consumi o cantitate enormă de zahăr ca să supraviețuiești pe această planetă, poți să te convingi singur că nu e adevărat.

Nu uita că mâncatul este întotdeauna un act regresiv. Indiferent că regresăm la instinctul primitiv de supraviețuire sau la momentele în care eram mici și a fi hrăniți echivala cu a fi iubiți și îngrijiți, relația noastră cu mâncarea este adânc înrădăcinată. Prin urmare, trebuie să ne actualizăm concepția despre actul de a mânca. În contextul lumii moderne, consumul de alimente nesănătoase, bogate în zahăr, are un efect *contrar* celui scontat, de a ne menține în viață cât mai mult timp. Să înfulecăm o pizza întreagă până ni se face rău are un efect *contrar* iubirii și grijii de sine. Și tu te chinui probabil cu această problemă, fără prea mare succes, dar am descoperit că soluția care funcționează negreșit este să îi spui minții tale pe un ton impunător: „Ciocolata există în viața mea de mulți ani. Va fi mereu disponibilă. Îmi doresc să devin și să rămân indiferent la ea.“ Dacă îi oferi instrucțiuni detaliate, îți promit că mintea va reacționa oferindu-ți ce îți dorești – nu ce crede ea că vrei pe baza unor nevoi evoluționare depășite. Este adevărat că mintea vrea să îți amintești unde ai pus dulciurile ca să te întorci și să înfuleci cât mai des din ele. Dar la fel de adevărat este că îți poți redirecționa mintea o dată pentru totdeauna,

schimbându-ți nu comportamentul, ci gândirea care controlează comportamentul.

Redirecționându-ți mintea de la „Această mâncare mă va face să mă simt bine și mă va ajuta să supraviețuiesc“ la „Aleg să nu mănânc acest aliment pentru că, în contextul actual, modern, nu îmi face bine“, vei începe să îți reglezi organismul în concordanță cu nevoile tale de astăzi – nu de când erai copil sau locuitor al cavernelor. Prăjiturile și înghețata vor avea același gust bun, doar că ți se vor părea mai puțin atrăgătoare și mai puțin esențiale pentru supraviețuire.

Făcând acest lucru, recunoști cauzele care te determină să consumi un pachet întreg de fursecuri – atât impulsul tău evoluționar, cât și atitudinea față de mâncare dezvoltată în copilărie –, dar alegi binele versiunii tale moderne, actuale. Versiunea ta modernă îți va mulțumi.

Prin urmare, când simți ispita, spune-ți următoarele: „Nu mai am 7 ani. Dacă vreau, pot să mănânc fursecuri zi de zi, 50 de ani de acum încolo, fără să mă oprească nimeni sau să îmi bată obrazul, dar aleg în schimb ceva sănătos.“ Sau: „Nu trăiesc în peșteră. Nu există penurie alimentară; fursecurile vor fi mereu accesibile și ieftine. Dar astăzi pur și simplu nu am nevoie de ele.“

Un aspect fascinant este că în natură există alimente dulci și grase, cum ar fi mierea, nucile, semințele și peștele gras, însă doar laptele matern oferă o combinație între cele două. Pofta noastră de alimente grase și dulci nu este altceva decât nevoia de revenire la perioada în care această combinație ne satisfăcea toate nevoile. Dar întoarcerea în timp este imposibilă și, în plus, nu vrei să fii iar copil; îți dorești să mănânci alimente delicioase, sănătoase și hrănitoare, iar pentru a face acest lucru trebuie să dialoghezi cu mintea ta într-un mod productiv. Cu cât ești mai sigur că mintea ta face ce crede că vrei tu să facă, cu atât o vei convinge mai ușor să îți ofere ce îți dorești cu adevărat (să fii slab, în formă, sănătos și să ai toată viața tendința de a mânca sănătos) și cu atât mai mult îți va oferi toate aceste lucruri.

După cum am detaliat, mintea face ce crede că vrem noi să facă. Acest lucru poate fi lesne observat atunci când, de foame, cedăm și mâncăm repede tot ce ne pică în mână. Nu cu mult timp în urmă, oamenii mureau mai des de foame decât de boală, iar creierul nostru primitiv este în continuare programat să se teamă de foame și, pentru a alunga această temere, ne încurajează activ să mâncăm orice găsim, în loc să mâncăm selectiv. Pentru a stopa acest comportament, trebuie să identificăm teama de foame, apoi să îi spunem minții că foamea nu ne sperie și că preferăm să așteptăm până când vom avea

la dispoziție alimente mai sănătoase. Instruirea detaliată a minții funcționează întotdeauna.

Patru trucuri alimentare simple

Cred cu tărie că trebuie să facem lucrurile cât mai simple și mai concrete cu putință. Prin urmare, acum, după ce ți-am expus cauzele psihologice ale mâncatului excesiv, vreau să îți propun câteva trucuri simple și clare pe care să le poți folosi pentru a-ți menține gândurile și obiceiurile pe drumul cel bun.

După cum am văzut, mintea este foarte simplă. Ea reacționează la stimuli. În consecință, primul lucru pe care îl poți face pentru a te asigura că rămâi pe drumul cel bun este să reduci expunerea la stimuli ispititori. Cu alte cuvinte: nu păstra în casă dulciuri sau alte tentații.

Nu uita că suntem programați să ne amintim unde ținem zahărul, indiferent că este vorba despre un arbore de mango sau un pachet de biscuiți cu cremă. În loc să te lupți cu ispita, încearcă s-o previi. Construiește o mulțime de bariere între tine și zahăr sau alte alimente nedorite (mersul pe jos până la magazin, cheltuirea banilor etc.), pentru a fi mult mai puțin predispus să te îndopi impulsiv.

Dacă ai copii sau membri ai familiei din cauza cărora îți este greu să elimini complet zahărul sau tentațiile, atunci măcar nu le lăsa la vedere. Pune fursecurile pe raftul de sus sau într-un recipient opac. Nu lăsa bomboane pe măsuța de cafea. Oferă-le musafirilor feliile de tort rămase. Când cumperi delicatese, alege produsele care îți plac cel mai puțin – astfel, vei fi mai puțin tentat.

Acest truc este valabil și pentru ce îți pui în farfurie. Dacă ai gătit un prânz copios, pune-ți în farfurie porția și lasă recipientele cu mâncare în bucătărie, în loc să le iei cu tine în sufragerie. Dacă ții mâncarea la vedere, mintea primitivă îți va cere, foarte probabil, să continui să mănânci, așa că elimină această variantă, înlăturând mâncarea din câmpul vizual. De asemenea, evită bufetele suedeze, emisiunile sau concursurile de gătit și restaurantele cu tăvi de dulciuri sau coșuri de pâine fără fund. Creierul primitiv este programat să o ia razna în aceste împrejurări, așa că nu încerca să te lupți cu el. Evită pur și simplu astfel de situații.

Al doilea truc este să eviți varietatea de feluri de mâncare. Cu cât ai mai multe opțiuni culinare, cu atât vei mânca mai mult. Creierul vrea să fii hrănit cât mai bine cu putință, pentru a preveni eventualele vremuri de înfometare. Dar aceste vremuri au apus. Dacă participi la o cină sau la un picnic cu șapte feluri principale și garnituri, foarte probabil vei vrea să le încerci pe toate. Limitează-te, în schimb, la o gamă de arome și mâncăruri care

știi că îți plac și cu care papilele tale gustative sunt familiarizate. Evită situațiile în care ești înconjurat de cantități uriașe de hrană.

Al treilea truc este să încetezi să mai folosești mâncarea ca recompensă. Nu este nimic în neregulă dacă mănânci din când în când o bucățică de ciocolată, dar vreau să știi că, folosind regulat alimentele ca recompensă, succesul tău pe termen lung va avea de suferit. Amintește-ți că, dacă ar putea vorbi, corpul tău ar prefera să îl răsplătești cu variante mai sănătoase decât să te îndopi cu junk-food. Vreau să înveți să îți recompensezi trupul într-un mod mai benefic, mergând, de exemplu, la plimbare, cumpărându-ți un lucru mărunt, dar satisfăcător, cum ar fi o carte nouă, pregătindu-ți o salată de fructe sau o ceașcă de *latte*. Comunică mai bine cu trupul tău, pentru a-l face să înțeleagă că acestea sunt recompense, nu pedepse, și cu timpul va începe să le vadă ca atare.

Ultimul truc este îmbunătățirea calității alimentelor pe care le consumi. Poate că mintea ta crede că vrei junk-food și zahăr, dar te asigur că trupul tău nu își dorește câtuși de puțin așa ceva. Pentru a determina cu ușurință dacă trupul tău vrea sau nu ce urmează să mănânci, folosește testul celor cinci întrebări, cum îl numesc eu:

Alimentele provin **direct** de la animale sau de la plante?

Recunosc ingredientele din care sunt alcătuite?

Pot să consum alimentele în stare **crudă**?

Alimentele **putrezesc**?

Pot să **gătesc** alimentele în bucătăria mea?

Majoritatea alimentelor procesate, carbohidraților rafinați, dulciurilor și deliciilor nu trec testul celor cinci întrebări. În schimb, tot ce mâncau strămoșii noștri obține notă de trecere. Cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru corpul tău primitiv este să mănânci ca un om al cavernelor, consumând preponderent carne sau pește proaspăt, legume, fructe, nuci, semințe și ouă, alimente care trec fără probleme testul celor cinci întrebări.

În încheierea capitolului, vreau să subliniez că nu ai de ce să te simți inadecvat sau rușinat dacă ești supraponderal. Am văzut cu ochii mei cât de dificil este să fii supraponderal în cultura actuală și, după părerea mea, factorii de mediu care îi determină pe oameni să mănânce excesiv sunt trecuți prea ușor cu vederea. Incapacitatea de a-ți menține silueta este considerată un eșec personal, o problemă de voință, când, în realitate, după cum am explicat, este o neconcordanță evoluționară. În concluzie, dacă te lupți cu kilogramele, fii

bun cu tine și învață că, actualizându-ți convingerile alimentare, îți vei schimba mult mai ușor obiceiurile de acum înainte.

Regulile minții

Cred cu tărie că nu putem să reparăm ce nu înțelegem. Văd mulți clienți care încearcă să își schimbe mintea folosind forța pură sau voința și, totodată, își pedepsesc corpul, obligându-l să acționeze sau să arate diferit. Încearcă să își oblige copiii sau membrii familiei să se schimbe, măgulindu-i, mituindu-i sau pedepsindu-i, fără să aibă prea mult succes, ci doar o mulțime de frustrări. Nu putem să luptăm împotriva lucrurilor întipărite în creier, însă înțelegând de ce și cum funcționează mintea umană, putem să lucrăm cu ea, nu împotriva ei, pentru a obține toate schimbările dorite. Citind mai jos regulile minții tale, vei înțelege cum funcționează și cum o poți determina să acționeze în favoarea, nu împotriva ta.

- Fiecare gând și cuvânt al tău formează un tipar pe care mintea și corpul încearcă să îl transpună în realitate.
- Cea mai puternică forță umană este cea care ne face să acționăm într-un mod care să corespundă constant cu gândirea noastră.
- Fiecare gând provoacă în interiorul tău o reacție fizică și un răspuns emoțional.
- În privința gestionării minții umane, imaginația este mai puternică decât cunoașterea.
- În confruntarea dintre logică și emoții, emoțiile câștigă de fiecare dată.
- Mintea ta va face întotdeauna ce crede că vrei tu să facă.
- Mintea ta acționează pentru a te îndepărta de durere și a te apropia de plăcere.
- Mintea este programată să se împotrivească nefamiliarului și să revină la familiar.
- Mintea reacționează la imaginile pe care le construiești și la cuvintele pe care ți le spui.
- Minții tale nu îi pasă dacă ce îi spui este optimist, pesimist, adevărat, fals, sănătos, nesănătos, corect sau greșit, ci acceptă și acționează pe baza cuvintelor tale, indiferent de situație.
- Tu ești făuritorul convingerilor și obiceiurilor tale, apoi universul le transpune în realitate.
- Mintea va reflecta ce îi înfățișezi.

- Cu cât depui mai mult efort pentru a-ți gestiona mintea subconștientă, cu atât ea va reacționa mai bine.
- Mintea nu poate să gestioneze credințele sau gândurile conflictuale, care se anulează reciproc.
- Mintea ta poate să funcționeze doar la timpul prezent.
- Mintea ta nu înțelege cuvintele neutre cum ar fi *nu*, *nicidecum*, *nu pot*, *mai târziu*, *poate*, *mâine*.
- Mintea reacționează doar la cuvintele care alcătuiesc imagini și cu cât imaginea este mai vie, cu atât reacția sa este mai puternică.
- Mintea învață prin repetiție.
- Așteptările pe care ni le stabilim tind să fie transpuse în realitate.
- Obținem lucrurile asupra cărora ne concentrăm.

CAPITOLUL 8

Cel mai mare obstacol în calea fericirii și a păcii interioare

Cele mai importante cuvinte pe care le vei auzi vreodată sunt cuvintele pe care ți le spui și cea mai importantă părere este a ta.

Marisa Peer, scriitoare

Diversitatea uluitoare a trăirilor umane este unul dintre cele mai interesante elemente din cariera mea de terapeută și speaker. Am intrat în contact cu mii de oameni și, fie că sunt brutari, vedete de cinema sau directori de companii, nu mă mai satur să le ascult poveștile de viață, să îi aud vorbind despre diversele medii din care provin, despre încercările și triumfurile lor. După cum probabil ți-ai dat seama deja, cred sincer că, în esență, cele mai profunde sentimente și dorințe umane sunt foarte asemănătoare, indiferent de cultura în care creștem sau de dificultățile pe care le întâmpinăm. Acest capitol este dedicat convingerii potrivit căreia „nu ești de-ajuns așa cum ești“, fiindcă știu din experiență că se află aproape întotdeauna la originea problemelor emoționale, dependențelor sau fixațiilor mintale cu care se confruntă clienții mei. Cred din toată inima

că această convingere este cea mai gravă boală emoțională care afectează omenirea în prezent.

Mai întâi, vreau să dau exemplul unui fost client. Lucram în Los Angeles la o emisiune de televiziune și, așa cum se obișnuia pe atunci, producătorii m-au sunat și m-au rugat să lucrez cu unul dintre protagoniști, care era extrem de dificil. Era recalcitrant și foarte nepoliticos cu personalul, cu restul distribuției și cu echipa de producție. Problema era uriașă, fiindcă excentricitățile și pretențiile lui exagerate opriseră filmările și îi făcuse pe mulți să își dea demisia. Mi s-a spus chiar că, atunci când voi ajunge la el acasă, să am grijă să nu îmi parchez mașina închiriată – un Mustang roșu nou-nouț – în fața casei, fiindcă nu accepta să fie văzute acolo decât mașini de lux precum Ferrari, Porsche sau Jaguar. Mai mult decât atât, nu puteam să opresc nici măcar pe aceeași stradă, ci am fost nevoită să parchez după colț. În sfârșit, am ascuns mașina indezirabilă și am bătut la ușa vilei lui, pregătită să descopăr cauza profundă a nefericirii lui.

De îndată ce am intrat, i-am spus că are o casă frumoasă. Mi-a răspuns scurt că o urăște și că vrea să o vândă ca să se mute într-una dintre celelalte case ale lui din apropiere, care era în construcție și era mai mare. Apoi mi-a spus că îi reamintesc de a treia lui soție. (Tocmai se despărțise de soția cu numărul patru.) Când i-am mulțumit, mi-a răspuns că n-am pentru ce, fiindcă ea fusese o dezamăgire pentru el. Când i-am admirat trofeele BAFTA și premiile înșirate deasupra șemineului, a spus că le consideră un blestem: „După ce iei primul premiu, toată lumea se așteaptă să câștigi cât mai multe și presiunea este de nesuportat.“

Am înțeles repede că tot ce avea acest bărbat – mașini scumpe, case de lux, distincții, premii, statutul de star de cinema și relații cu supermodele – nu era suficient pentru a-l satisface. Crezuse în înșelătoarele aparențe ale succesului, dar îi lipseau complet sentimentele fericite pe care sperase întotdeauna că i le vor aduce realizările sale. Cu cât acumula mai multe, cu atât devenea mai confuz, pentru că nu se simțea fericit. Încerca să umple un vid imposibil de umplut.

Am intuit ce se întâmplă și l-am întrebat despre copilăria lui. Se pare că, atunci când era mic, locuise într-un parc de rulote. Mama lui lucra adesea în ture de noapte și tatăl era muncitor în construcții. În fiecare zi, trebuia să îi încălzească cina tatălui său, fiindcă mama era plecată deja la serviciu. Nu stăteau prea bine cu banii, așa că, de multe ori, porția lui de carne era mai mică decât a tatălui său. Ba mai mult, bărbatul hrănea câinele cu resturile rămase, ceea ce l-a făcut pe copil să presupună că tatăl ține mai mult la animalul de companie decât la el.

„Știu care-i problema ta“, i-am spus. „Simți că nu ești de-ajuns așa cum ești. Așa că ai trăit toată viața încercând să acumulezi tot felul de lucruri care să facă să te simți împlinit. Ai încercat să găsești satisfacție în case, mașini, femei frumoase, premii, carieră de succes, dar zadarnic.“

A izbucnit imediat în lacrimi și am înțeles că ajunsesem la sufletul lui. Acest sentiment – de nemulțumire de sine – este o problemă centrală a multor oameni. Adesea, trebuie doar să îndepărtăm straturile exterioare (dependența de droguri, dependența de muncă, depresia, mâncatul excesiv, acumularea de obiecte), ca atunci când curățăm o ceapă, și să localizăm momentul în care a fost interiorizată credința că nu ești de-ajuns așa cum ești. Restul problemelor sunt simple manifestări ale acestei convingeri extrem de nocive.

Originea problemei clientului meu – credința că tatăl său nu l-a iubit – este destul de comună. La mijloc se află faptul că, în scurtul interval al copilăriei, trebuie să ne achităm de o obligație: să căutăm și să primim aprobarea și iubirea părinților noștri. Dacă nu reușim, acest lucru este atât de traumatizant și derutant, încât nu putem să ni-l explicăm rațional. Unui copil aflat la o vârstă fragedă îi este imposibil să înțeleagă că părintele lui are defecte și că el merită să fie iubit *chiar dacă* părintele lui este incapabil de iubire. Prin urmare, interiorizează convingerea că, dacă părintele lui – singurul care ar trebui să îl iubească necondiționat – nu îl iubește, nu merită să fie iubit deloc. Interiorizează convingerea că nu este de-ajuns așa cum este.

Odată internalizată, această credință fundamentală și adânc înrădăcinată este greu de identificat ca sursă a problemelor. Mai ales dacă societatea o consolidează prin tot felul de metode, de la consumerism la standardele de frumusețe nerealiste sau la concepția despre cum ar trebui să arate relația ideală. Oamenii dezvoltă tot felul de mecanisme de adaptare pentru a gestiona această convingere extrem de incomodă, inclusiv prin dependența de droguri, comportamentul compulsiv, depresia și anxietatea. Ca terapeută, le-am văzut pe toate.

Dar, în același timp, am văzut de nenumărate ori cum o mantră simplă și profundă poate să schimbe viața unui om, înlocuind această credință limitativă și eliberându-l.

Această mantră este:

Sunt de-ajuns așa cum sunt.

Cel mai mare obstacol în calea fericirii și a păcii interioare

Nu am învățat această mantră la facultatea de psihologie, din manuale sau din studii științifice. După cum am afirmat mai

devreme, mi-am zis că nu este nevoie să petrec o viață întreagă ca să înțeleg cum funcționează mintea umană; eram convinsă că pot găsi o modalitate simplificată de a ajunge la miezul problemelor clienților mei. Așa am descoperit adevărul și puterea de a ști că ești de-ajuns așa cum ești.

Și, într-adevăr, mi-am dat seama de problema generalizată a oamenilor care simt că nu sunt de-ajuns așa cum sunt încă de la primii clienți. Am avut clienți care mâncau până se îmbolnăveau, îngrășându-se peste măsură. Nu le plăcea și nici nu-și doreau neapărat ce mâncau, dar pur și simplu erau incapabili să se oprească. Similare erau și cazurile dependenților de cumpărături, care nu purtau și nu foloseau aproape niciodată numărul mare de produse achiziționate, dar ceva îi determina să scoată cardul de credit și să cumpere cât mai multe. La fel stătea situația și pentru anorexice, care erau convinse că nu sunt niciodată „prea slabe". Am știut instinctiv că același lucru îi afecta și pe unii, și pe ceilalți clienți.

Un client care suferea de obezitate morbidă le încercase pe toate – inclusiv să se opereze – ca să scape de nevoia compulsivă de a mânca în exces. Dar odată ce am identificat momentul din copilărie în care începuse să creadă că nu este de-ajuns așa cum este – amintește-ți că în capitolul precedent am subliniat că mâncatul este un act regresiv –, ceva s-a schimbat ca prin minune. Înțelegând că *este* de-ajuns așa cum este, s-a descotorosit de ideea că mâncarea nu este niciodată „de-ajuns". A scăpat de vidul pe care încerca să îl umple. Fie că este vorba despre mâncare, haine, droguri, alcool, faimă, bunuri sau muncă, aproape toți oamenii care simt că nu au niciodată „de-ajuns" dintr-o substanță sau dintr-un obicei simt și că nu sunt de-ajuns așa cum sunt, așa că încearcă să își găsească singuri leacul.

Acest fenomen este foarte răspândit în rândul vedetelor. De fiecare dată când un om talentat și de mare succes se sinucide sau moare din cauza dependenței, lumea se întreabă în gura mare: „Dar avea totul – bani, faimă, succes –, de ce nu era fericit?" Motivul este că banii, faima și succesul nu pot anihila sentimentul că nu ești de-ajuns așa cum ești. De aceea, multe persoane extrem de talentate, precum Amy Winehouse, Whitney Houston, Heath Ledger, George Michael, Philip Seymour Hoffman și numeroase altele au încercat să înăbușe acest sentiment căutând celebritatea. De fapt, tocmai sentimentul că nu sunt de-ajuns așa cum sunt a fost factorul determinant al succesului lor fenomenal.

Numai că, după ce ajung pe culmile succesului și constată că nu au scăpat de sentimentul că nu sunt de-ajuns așa cum sunt, durerea unor astfel de persoane se intensifică. Majoritatea oamenilor obișnuiți presupun că

sunt nefericiți pentru că nu s-au ridicat la înălțimea falselor standarde sociale despre fericire. În schimb, oamenii bogați și celebri care au atins aceste standarde simt că nu mai au nimic de obținut. Prin urmare, în mod oarecum previzibil, trăiesc un sentiment masiv de dezintegrare și își dezvoltă comportamente autodistructive. Renunță să mai creadă că vor simți cândva că sunt de-ajuns așa cum sunt.

După ce mi-am dat seama că problema e universală, am înțeles totodată cât de puternic este antidotul. Nu contează dacă e vorba despre un multimilionar de pe Wall Street, dependent de muncă și de cocaină, sau despre un om fără adăpost dependent de orice tip de alcool pe care poate să pună mâna – problema fundamentală este aceeași. Simt că nu sunt de-ajuns așa cum sunt. Din fericire, și soluția este aceeași pentru amândoi.

Pentru a dovedi că soluția este să știi că ești de-ajuns așa cum ești, să revenim la comportamentul bebelușilor. Deși sunt total dependenți de părinți, bebelușii aflați în procesul de formare a conștiinței sunt, în general, foarte fericiți. Dacă nu au trăit o traumă timpurie, atunci nu au probleme mintale, dependențe, un comportament compulsiv sau depresie. La scurt timp după naștere, ne aflăm cel mai aproape de adevărul că suntem de-ajuns așa cum suntem. Nu contează că părinții nu ne-au dorit, simplul fapt că existăm este dovada vie că universul ne-a dorit și este un motiv suficient pentru care suntem de-ajuns așa cum suntem.

Apoi, în jurul vârstei de 6 ani, ceva ne spune că nu suntem de-ajuns așa cum suntem. Poate fi o cauză minoră – de exemplu, un părinte care ne cere să fim perfecți – sau una majoră – un părinte care ne abandonează sau ne neglijează. Indiferent de motiv, interiorizăm această convingere și mergem mai departe. Apoi, cu timpul, credința este consolidată de standardele și de așteptările societății. În cele din urmă, găsim o modalitate de a o exprima, sub forma unei dependențe, a nesiguranței, a depresiei sau a altor comportamente care ne chinuie.

Din fericire, convingerea că nu suntem de-ajuns așa cum suntem nu este o pedeapsă cu închisoarea. Ne putem elibera oricând, afirmând simplu: „Sunt de-ajuns așa cum sunt."

Cum să crezi că ești de-ajuns așa cum ești

După cum am afirmat mai sus, numitorul comun al problemelor multora este că, la un moment dat, învață că nu sunt de-ajuns așa cum sunt. Se consideră nedemni de iubire, insuficient de realizați, talentați, performanți sau buni pentru a fi acceptați necondiționat. În cazul tuturor clienților mei, încerc să identific când și cum au trăit prima dată acest

sentiment. Spre deosebire de majoritatea terapeuților, nu am nevoie de săptămâni sau luni de terapie ca să descopăr momentul; îl găsesc în prima sau a doua ședință, cu ajutorul hipnozei.

Poate că știi deja care este sursa sentimentului că nu ești de-ajuns așa cum ești. Dacă da, citește mai departe, fiindcă îți voi explica cum poți remedia problema. Identificarea acestor momente din viața ta poate avea un impact foarte puternic și eliberator. Mulți oameni evită toată viața să caute răspunsul, consolidându-și practic dependențele sau problemele de comportament, însă nu este nimic de speriat, fiindcă tehnicile din programul meu au o capacitate foarte puternică de a inversa credințele fundamentale restrictive. După ce ai identificat această convingere, este timpul să scapi de ea. La fel ca în capitolele anterioare ale cărții, puterea repetiției este soluția.

Exercițiu

Afișează afirmația „Sunt de-ajuns așa cum sunt“ la vedere, în locuri prin care treci zilnic de mai multe ori. Scrie-o cu rujul sau cu markerul pe oglindă, lipește-o de frigider, trece-o în agenda zilnică a telefonului, setează-ți-o ca imagine de fundal pe ecranul laptopului și pune-o pe bordul mașinii. Folosește-o ca parolă pentru toate dispozitivele, ca să fii nevoit să o scrii și să o citești de mai multe ori pe zi.

De asemenea, rostește-o regulat cu voce tare. Spune-ți-o în repetate rânduri la duș. Transform-o într-un jurământ. Spune-ți-o în momentele de anxietate sau de inadecvare. Trece-o prin toate timpurile verbale: „Am fost, sunt și voi fi întotdeauna de-ajuns așa cum sunt.“

Puterea afirmației „Sunt de-ajuns așa cum sunt“ rezidă în simplitatea și în adevărul ei.

După părerea multor oameni, afirmațiile pozitive sunt un mijloc puternic de transformare a vieții și am discutat deja în carte despre forța folosirii unui limbaj specific, relevant și actualizat pentru reformularea concepției despre lume. Totuși, vreau să subliniez că „Sunt de-ajuns așa cum sunt“ nu este o dorință deșartă și nu înseamnă să te porți „ca și cum“ s-ar fi întâmplat deja. Nu este totuna cu a spune: „Sunt o zeiță“, „Sunt bogat și puternic“ sau „Sunt perfect“. Aceste afirmații pot să fie sau nu adevărate și depind de percepțiile altora despre tine. În schimb, „Sunt de-ajuns așa cum sunt“ afirmă o stare de fapt. Fiecare om de pe planetă, în virtutea existenței sale, are motive să fie mulțumit de sine și merită să fie iubit. Puterea afirmației constă în simplitatea sa și în capacitatea minții de a o accepta, în loc să o respingă.

Deși studiile arată că ai nevoie de cel puțin 10 până la 21 de zile pentru a abandona o credință veche și a asimila una nouă, „Sunt de-ajuns așa cum sunt“ va fi mai ușor de acceptat mintal dacă folosești instrumentul repetiției. „Dacă spui asta mereu, înseamnă că este adevărat“ va crede mintea ta. Faptul că „ești de-ajuns așa cum ești“ va deveni atât de familiar, încât va fi integrat în tine.

După ce îți vei însuși această convingere și vei începe să o afirmi zi de zi, împărtășește-o cu familia, prietenii, copiii și colegii tăi. Ador să primesc scrisori de la părinți care spun că, învățându-și copiii acest adevăr, i-au ajutat să uite episoadele în care au fost chinuiți de colegi sau să scape anxietățile dezvoltate în copilărie. Această credință extraordinar de puternică funcționează pentru foarte mulți oameni și sunt convinsă că va funcționa și pentru tine, și pentru cei pe care îi iubești. Un părinte a imprimat afirmația pe perna copilului și pe restul pernelor din casă, altul a agățat-o ca pictură în dormitorul celui mic. Ambii au declarat că stima de sine a copiilor a crescut foarte repede. Când vei simți că ești de-ajuns așa cum ești, nu te vei culca pe-o ureche – dimpotrivă. Vei dobândi impulsul de a-ți construi o viață împlinită și plină de iubire, precum și familia și cariera după care tânjești, fiindcă vei ști cu o convingere de neclintit că le meriți și că ești demn de ele.

CAPITOLUL 9

Critica ofilește, lauda construiește

Credința fără talent te poate duce mai departe decât talentul fără credință, dar dacă le ai pe amândouă, ești de neoprit.

Marisa Peer, scriitoare

Data viitoare când ești la serviciu sau ieși cu prietenii, observă ce se întâmplă când cineva primește un compliment. Nu va trebui să aștepți prea mult, fiindcă în scurt timp vei asista la un scenariu de genul următor:

„Vai, îmi place la nebunie cămașa ta. Îți vine de minune“, va spune persoana care face complimentul.

„Poftim? Vechitura asta? Am cumpărat-o acum câțiva ani de la un magazin de second-hand“, va răspunde persoana care primește complimentul.

Sau:

„Ai făcut o prezentare minunată. Cred că șefului i-a plăcut foarte mult“, va spune persoana care face complimentul.

„Nici pomeneală. Am încropit-o pe ultima sută de metri. M-am și încurcat de câteva ori“, va răspunde persoana care primește complimentul.

Ți se pare cunoscut? Firește că da. Societatea ne învață de la o vârstă relativ fragedă să obiectăm când primim complimente. Deviem discuția, ne minimizăm meritele și ne criticăm singuri, pentru că am învățat că cel mai rău lucru cu putință este să fim aroganți. Chiar dacă suntem de acord cu complimentul primit, nu ne permitem să îl acceptăm – și schimbăm subiectul.

Să refuzi să accepți laudele este una, dar oamenii mai au un talent înnăscut. Celălalt năravnefast este hipersensibilitatea la critici. Dacă publicăm un articol pe blog care ne atrage 40 de comentarii pozitive și două negative, ne vom concentra obsesiv asupra celor negative și vom considera tot articolul un eșec. Când organizăm o cină în familie, ajungem să ne lăsăm afectați de criticile soacrei, în loc să îi ascultăm pe ceilalți, care insistă că mâncarea este delicioasă.

Motivul pentru care facem acest lucru este mai puțin important decât înțelegerea efectelor negative pe care le are asupra stimei de sine, productivității și încrederii în propria persoană. Studiile au demonstrat în mod repetat că, făcând cuiva un compliment, poți schimba în mod pozitiv toată energia dintr-o încăpere, în vreme ce refuzul de a accepta complimentele este păgubos pentru noi înșine. Capitolul de față își propune să te învețe cum să inversezi acest obicei prost.

Adevărul este că laudele sunt cel mai eficient mijloc prin care ne putem consolida respectul de sine și prinde curaj. Majoritatea oamenilor cred că laudele trebuie să vină din exterior, dar se înșală. Lauda de sine este un instrument cu o putere extraordinară și cei mai de succes oameni din lume îl folosesc mereu.

Privește lucrurile în felul următor: când cineva te laudă, cel mai adesea are în minte un plan. Nu trebuie să fie un plan rău intenționat. Probabil doar încearcă să te flateze ca să îți câștige prietenia sau speră că îi vei lăuda cartea sau articolul de pe blog. În schimb, când te lauzi singur într-un limbaj direct și relevant, mintea ta va începe să creadă ce-i spui. Ea știe că nu ai niciun plan ascuns de care să se teamă. De fapt, lăudându-te singur, ai doar de câștigat. Amintește-ți primele două capitole, în care am subliniat faptul că cele mai importante cuvinte sunt cele pe care ți le spui singur și în care crezi.

„Marisa, dar nu vreau să par arogant. Nimănui nu îi plac narcisiștii!“, vei spune. Nu îți cer să trâmbițezi pe Facebook cât de minunat ești sau să te minți că deții cine știe ce abilități. Lauda de sine presupune doar să îți îmbunătățești dialogul intern, pentru a culege beneficiile oferite de aprecierile primite – chiar dacă ești singurul care le oferă. Spune-ți că ești un om afectuos, grijuliu, amabil sau un prieten, un fiu ori un părinte bun. Dacă ai mâncat sănătos câteva nopți la rând, laudă-te pentru asta. La fel, dacă ai scris o săptămână întreagă pe blog. Aprecierile mici au efect cumulativ și pot avea un impact foarte puternic asupra stimei de sine. Laudă-te pentru cine ești și pentru ce faci, fiindcă este cel mai rapid mod de a-ți îmbunătăți respectul de sine. La urma urmei, respectul de sine se referă literalmente la părerea TA despre TINE, nu la părerea altora despre tine, fiindcă altfel ar purta altă denumire.

Dacă nu ești sigur cum să îmbunătățești acest dialog, iată un sfat util. Roagă un prieten apropiat sau un membru al familiei – eventual cineva care încearcă la rândul său să se amelioreze în această privință – să îți spună ce crede sincer despre cuvintele pe care ți le adresezi singur. Avem o mulțime de năravuri lingvistice pe care prietenii noștri le observă, dar de care noi nu suntem conștienți până nu ni le indică cineva. S-ar putea să îți spui lucruri precum: „Păi, normal că mi-am uitat cheile, doar sunt ametit.“ Sau: „După cum era de așteptat, am rasolit prezentarea.“ Ori: „Cine să vrea să iasă la întâlnire cu o mamă divorțată, plină de celulită?“ Ascultă ce părere are prietenul tău despre felul cum vorbești cu tine și fii pregătit să te schimbi dacă îți spune că folosești adesea cuvinte dure

sau critice. Mai există un motiv foarte întemeiat, de fapt, de-a dreptul vital pentru care este recomandat să renunți la autocritică. Studiile efectuate de UCLA cu ajutorul tehnicii de imagistică bazată pe detecția radiațiilor asociate pozitronilor (PET) și al cartografierii cerebrale arată că o sursă majoră a depresiei sunt cuvintele dure, dureroase și critice pe care ni le spunem regulat. Dar iată cum să pui piciorul în prag. În următoarele zile, acordă atenție modului în care vorbești cu tine, ascultă cuvintele pe care le folosești când îți faci reproșuri și schimbă-le în cuvinte cu mai puțină greutate. În loc să te învinuiești că ai fi „prost“, „ratat“ sau „idiot“, spune-ți simplu: „Măi, gâgă.“

La un moment dat, am ținut un curs pe această temă unui grup de bancheri și i-am rugat să îmi spună ce cuvinte de reproș folosesc cel mai des. O femeie a recunoscut că își spunea „javră proastă“, iar un bărbat a mărturisit că se acuza că „face degeaba umbră pământului“. Dacă și tu ai acest obicei, oprește-te – oprește-te acum – și înlocuiește vocea aspră, dureroasă și critică cu bunătate. Dacă nu ai vorbi niciodată cu un prieten așa cum vorbești cu tine, încetează. Trebuie să fii cel mai bun prieten al tău, să te prețuiești și să te lauzi. Făcând acest lucru, vei deveni un exemplu de urmat pentru alții.

Vorbește cu tine așa cum te-ai adresa unui prieten drag. Foarte probabil, dacă prietenul tău întârzie sau greșește prezentarea, nu îi spui: „Ești un gunoi de om pentru că ai întârziat și un impostor pe plan profesional.“ Îi spui pur și simplu: „Ai făcut tot ce ai putut în circumstanțele date. Nimeni nu este perfect!“ Fii cel mai bun prieten al creierului tău și, cu timpul, vei descoperi tot mai multe oportunități de a te lăuda singur. Aproape toți oamenii de succes cu care lucrez practică acest obicei discret. Când te gândești la dialogul tău intern, amintește-ți următoarea mantră:

„Critica ofilește, lauda construiește.“

Exemplul meu, din perioada când am scris unul dintre primele mele volume, este relevant în acest sens. Sunt foarte norocoasă pentru că am publicat câteva cărți devenite bestsellere, dar la început nu eram prea încrezătoare în talentul meu. În plus, în copilărie, îmi doream cu ardoare ca tata să îmi aprecieze compunerile școlare. Desigur, acest lucru nu se întâmpla prea des. Munceam din greu, în speranța că tata va citi ce am scris și va fi mândru de mine. Dar apoi mi-am dat seama că nu e nevoie să aștept laudele lui; pot pur și simplu să încep să mă apreciez singură.

Scrierea unei cărți este un proces lung, solitar, care presupune multă hotărâre și dăruire. În primele zile de lucru la manuscrisul meu, mi-am dat seama că nu îl

voi termina niciodată dacă aștept validare din exterior – de la tata, de la editor sau de la altcineva. În consecință, am decis să n-o fac.

În timp ce scriam, mi-am spus în gând că este o carte grozavă, că va ajuta mulți oameni și că voi vinde o mulțime de exemplare. Nu știam dacă va fi sau nu așa, dar încurajarea internă mi-a alimentat hotărârea și dăruirea de a merge până la capăt. Când am terminat de scris cartea, am făcut un pas neobișnuit și am expediat eu însămi către edituri „manuscrisul nesolicitat“. Adică l-am trimis fără să mi-l ceară cineva. Și, ce să vezi, peste câteva luni am semnat un contract de publicare și, un an mai târziu, cartea a ajuns în librării.

Deși am fost încântată de critica de întâmpinare pozitivă și de numărul mare de exemplare vândute, următorul lucru care mi s-a întâmplat a fost complet surprinzător. Tata m-a sunat, m-a felicitat pentru carte și pentru talentul meu literar și mi-a spus că este extrem de mândru de mine. Nu era în firea lui să spună aceste cuvinte după care tânjisem cu disperare toată viața. Iar când a făcut-o, ghici ce? Nu mai simțeam nevoia să le aud. Îmi dorisem foarte mult să fiu validată de el, până când mi-am dat seama că pot să îmi spun singură cuvintele pe care voiam să le aud; efectul a fost același, fiindcă mintea nu știe să facă diferența. Am repetat în gând toate cuvintele pe care voiam să le aud și chiar a funcționat. Apoi, laudele din exterior au devenit mai puțin importante pentru mine și am devenit o scriitoare încrezătoare și sigură pe sine, așa cum sperasem dintotdeauna să fiu.

După părerea mea, acesta este unul dintre *cele mai neînțelese* aspecte ale dezvoltării personale și ale terapiei. Oamenii petrec ani întregi în cabinetul terapeutului încercând să recâștige dragostea, aprobarea sau laudele pe care nu le-au primit niciodată de la cineva drag. Numai că nu e nevoie să facem asta. Toți avem nevoie de apreciere și iubire, doar că nu avem nevoie de ele dintr-o singură sursă. Deși viața ar fi, fără doar și poate, mai ușoară dacă am avea părinți iubitori, este inutil să ne considerăm blestemați pentru că nu ne-au iubit mama și tata. *Iubirea de sine* și *lauda de sine* pot să repare ani întregi de critici și lipsă de iubire. Deceniile de experiență profesională m-au învățat că mintea umană nu înțelege diferența între sursele iubirii și aprecierii. Adevărul este că *nu* toți oamenii fericiți, evoluați, care au succes și își împlinesc visurile au fost iubiți și lăudați în copilărie. Mai degrabă sunt oameni care au învățat și au ajuns să stăpânească arta laudei de sine. Nu este vorba despre aroganță sau autoamăgire, ci despre încredere. Și, cel mai important, acest instrument te va ajuta să

ajungi acolo unde îți dorești. Observă acest principiu în acțiune la oameni precum Oprah Winfrey, Tony Robbins sau Adele.

După ce vei învăța să îți apreciezi realizările mai mari sau mai mici, vei accepta în mod natural, cu modestie și recunoștință, laudele celorlalți. Data viitoare când îți va face cineva un compliment, nu îl vei mai respinge sau desconsidera. Vei spune în schimb: „Îți mulțumesc foarte mult că ai observat. Și mie îmi place cămașa. Este preferata mea“ sau „Mulțumesc. Și mie mi s-a părut că prezentarea a decurs bine“. La urma urmei, fix așa se comportă copiii. Înainte să învețe „arta“ deprecierii, consfințită social, acceptă fără rezerve că sunt cei mai frumoși, cei mai deștepți și cei mai drăguți copii din încăpere. După ce te vei obișnui să accepți laudele din toate sursele – și, cel mai important, de la tine însuți –, stima de sine, funcționarea creierului și productivitatea ți se vor îmbunătăți. Oamenii demni de respect fac lucruri și gesturi respectabile. Iar cel mai respectabil gest este să îți arăți aprecierea față de tine și față de ceilalți.

Gestionarea criticilor nemiloase

Acceptarea complimentelor și lauda de sine sunt secretul reușitei, dar, bineînțeles, munca ta nu se încheie aici. Vezi tu, tendința umană de a respinge laudele este secondată de dorința noastră de a interioriza criticile. Am văzut acest paradox la foarte mulți dintre clienții mei: resping instinctiv laudele și au încredere în criticile primite, indiferent de sursa lor. După cum am afirmat mai devreme, oamenii se concentrează pe comentariile negative, chiar dacă acestea sunt categoric mai puține decât aprecierile primite. Această trăsătură este o reflectare a înclinației umane spre negativitate, care este, de altfel, unul dintre motivele pentru care posturile de știri transmit doar atrocități. Ororile sunt considerate demne de un subiect de știri, în vreme ce exemplele pașnice și de progres, nu. Oamenii se concentrează pe aspectele negative, în ciuda lucrurilor bune care se întâmplă în jur.

Orice ai face, negativitatea și criticile vor exista mereu în viața ta. La urma urmei, nimeni nu este perfect și, chiar dacă tinzi spre perfecțiune, mereu vor exista oameni care să te dezaprobe sau să nu fie de acord cu faptele tale. Pentru cei care provin din familii excesiv de critice, reproșurile constante pot fi extrem de nocive și, cu timpul, pot să declanșeze depresia sau alte probleme grave de sănătate mintală. Am avut mulți clienți care au suferit enorm fiindcă au copilărit în familii excesiv de critice, pe care nu le pot uita. Răspunsul meu pentru ei este că trebuie să învețe să nu

interiorizeze criticile și să le respingă efectul nociv asupra creierului. În cele ce urmează, îți voi explica cum să faci acest lucru.

Aproape toți am cunoscut oameni care au constant reproșuri, critici sau lucruri negative față de semenii lor. Mulți dintre foștii mei clienți erau așa când au intrat prima dată în cabinetul meu. Am putea crede că oamenii excesiv de critici le știu pe toate, dar, bineînțeles, nu este deloc așa. În sinea lor, sunt, de obicei, foarte nefericiți.

Oamenii excesiv de critici văd viața ca pe o cumpănă în care ei ocupă locul din stânga, trăgând cumpăna în jos. Ca să se înalțe sau să se simtă superiori, trebuie să adauge în partea dreaptă suficiente greutăți, care să împingă cumpăna în jos. Aceste greutăți sunt criticile. Dar iată ce spunea Eleanor Roosevelt: „Fără consimțământul tău, nimeni nu te poate face să te simți inferior.“ Dacă nu le permiți oamenilor cruzi și critici să te încarce negativ – dacă îi respingi din prima –, reproșurile lor nu au cum să te tragă în jos.

Primul lucru pe care trebuie să îl faci pentru a limita numărul reproșurilor primite este să eviți și să elimini persoanele și observațiile critice. Nu citi comentariile negative de pe internet și blochează pe rețelele sociale persoanele critice cu tine sau cu alții. Dacă ai prieteni vechi care te critică permanent, renunță la relația cu ei. Dacă presa pe care o urmărești este plină de critici la adresa femeilor, a minorităților și a persoanelor defavorizate, încetează să o mai citești. Acest pas poate avea un impact uriaș asupra calității informațiilor pe care le asimilezi în zilele, săptămânile și lunile următoare.

După ce ai eliminat problemele simple din lista de mai sus, vei avea de rezolvat, foarte probabil, problema oamenilor critici și nemiloși cu care ai relații apropiate. La urma urmei, oricât de mult ne-am dori, nu putem să ne alungăm din viață colegii, soacra sau alți membri critici ai familiei. În schimb, putem să controlăm dacă ne lăsăm sau nu afectați de cuvintele lor. Iată cinci tactici pentru gestionarea relațiilor cu oamenii critici și nemiloși pe care nu îi putem elimina din viața noastră:

1. Când cineva îți spune ceva urât și este clar că vrea să obțină o reacție de la tine sau să te facă să te simți prost, răspunde-i simplu: „Îți mulțumesc că mi-ai spus ce gândești.“ Replica ta pune punct discuției, fiindcă nici nu contracarezi ce ți-a spus, nici nu îl inviți să dezvolte discuția. Apoi poți pur și simplu să schimbi subiectul.

2. Dacă ți-a spus un lucru extrem de jignitor, roagă-l să repete. De exemplu, dacă un coleg îți spune „Stai atât de țeapăn când vorbești, zici că ești în sicriu“, răspunde-i în felul următor: „Scuze, nu te-am auzit. Poți să repeți ce-ai spus?“ Foarte probabil, confruntat și pus să repete cuvintele critice, se va bloca.
3. Dacă va repeta totuși cuvintele critice, întreabă-l următoarele: „Încerci cumva să mă faci să mă simt prost? De asta mi-ai spus lucrurile de mai devreme?“ În acest fel, îi arăți că a spus ceva dureros și îl inviți să dea explicații sau să își ceară scuze. De multe ori, oamenii critici și nemiloși nu cunosc efectele propriilor cuvinte, iar această tactică le evidențiază necunoașterea, fără să îi acuzi direct.
4. Dacă nu bate imediat în retragere, spunând ceva de genul „Aaa, n-am vrut să sune chiar așa“, „Am glumit“, „Eu și gura mea spurcată“, „N-am vrut să te simți prost. M-am gândit că evidențiind problema, vei face cursuri de vorbit în public sau vei renunța să mai susții voluntar prezentări“ sau „Da, chiar am vrut să te simți prost“, răspunde-i doar: „Ei bine, n-o să funcționeze, pentru că nu am de gând să interiorizez reproșurile tale“. Simplu ca bună ziua. Apoi schimbă subiectul.
5. În cele din urmă, dacă, în ciuda eforturilor, persoana respectivă nu renunță la reproșuri, trebuie să îi spui adevărul despre oamenii critici și nemiloși. Transmite-i ceva de genul: „Dacă tot suntem la momentul destăinuirilor, știai că oamenii critici sunt cei mai duri cu ei înșiși? De fapt, reproșurile aduse celorlalți sunt doar o expresie a nemulțumirii lor interioare. Probabil te disprețuiești. Îmi pare rău că simți asta.“

Dacă vom începe să privim oamenii critici și nemiloși prin această lentilă, se va întâmpla, negreșit, un lucru caraghios: vom dezvolta compasiune față de ei. Vom înțelege că nu sunt perfecți sau fericiți, ci dimpotrivă.

Merită să le transmiți această lecție copiilor tăi dacă sunt cumva hărțuiți la școală: agresiunea nu are legătură cu ce au făcut ei, ci cu sentimentele pe care le are hărțuitorul despre propria viață.

CAPITOLUL 10

Cântă în stilul tău

Trebuie să îți creezi propriul gen de muzică,Să-ți cânți propriul cântec special,Să-ți dezvolți un stil aparte, chiar dacă nimeni nu va cânta alături de tine.[05]

Paloma Faith, artistă

Am și voi avea mereu un stil neconvențional de a face terapie. Din acest motiv, mi-am creat propria terapie, care poartă numele Rapid Transformational Therapy™ (RTT™). Clienții care vin la mine au adesea probleme foarte complicate, dar am constatat că remedierea sau eliminarea lor nu trebuie să fie un proces îndelungat sau sofisticat. Aproape toți clienții mei au nevoi nesatisfăcute cu originea în copilărie. Când erau mici, nevoia lor de dragoste, siguranță, sprijin, recunoaștere, apreciere, conexiune, semnificație sau îngrijire nu a fost îndeplinită. Fiindcă erau copii și erau îngrijiți de altcineva, nu și-au putut satisface singuri nevoile respective, așa că și-au format următoarea convingere: „Nevoile mele nu sunt satisfăcute, nu mi le pot satisface singur și nu mi le va satisface nimeni niciodată.“ La început, acest gând este trecător, dar, în scurt timp, se întipărește în minte și devine un obicei de gândire și o

convingere fixă. Copiii ajung la maturitate și continuă să poarte această credință cu sine, iar fiindcă se simt incapabili să își satisfacă nevoile, caută pe altcineva care să le umple acest gol. Sunt convinși că trebuie să găsească pe cineva care să îi facă să se simtă mai bine, pe cineva care să îi iubească, pe cineva care să îi respecte, dar adevărul este că nimeni nu poate să ne satisfacă toate nevoile și nici noi nu putem să satisfacem toate nevoile altora. Doar noi ne putem îndeplini propriile nevoi.

Gândește-te așadar: care sunt nevoile tale neîmplinite și cine crezi că ți le poate împlini? Iubitul, partenerul de viață, angajatorul, părinții, prietenii sau copilul tău? Dacă ești de părere că, pentru a deveni mai bun, ai nevoie de altcineva, vei fi mereu dezamăgit și neajutorat. În schimb, dacă ești de părere că îți poți îndeplini singur majoritatea nevoilor, te vei descurca mai bine în viață și vei deveni o persoană mult mai atractivă pentru ceilalți.

Responsabilitatea presupune capacitatea de a reacționa. Suntem singurii responsabili pentru fericirea noastră. Nu putem să punem această îndatorire în sarcina altcuiva, iar dacă altă persoană are puterea să ne facă fericiți, tot ea poate să ne facă nefericiți. Fericirea ia naștere în interiorul tău și nu este o destinație, ci o călătorie în care te afli acum, zi de zi.

Nu aștepta să apară în viața ta domnul sau doamna potrivită, slujba, casa sau copilul potrivit ca să fii fericit. Fii pur și simplu fericit și, în acest fel, vei tinde să atragi și mai multă fericire.

Dacă vrei să te simți apreciat și recunoscut, laudă-te și recunoaște-ți singur meritele.

Dacă ai nevoie de iubire, începe să te iubești sincer și concret.

Dacă vrei să fii prețuit, prețuiește-te singur.

Dacă vrei să te simți în siguranță, întreabă-te ce poți să faci ca să se întâmple acest lucru.

După ce înțelegi că nevoile tale aparțin copilului din tine, care nu a avut capacitatea să și le îndeplinească, dă-ți seama și că nu mai ești copil; nu mai e nevoie să te simți așa; acum ești liber să îți asumi responsabilitatea deplină pentru a fi fericit și împlinit în viață.

Când ești copil, sigur că să nu fii iubit este înspăimântător. Fără dragoste și afecțiune simțim că murim, fiindcă nu cu mult timp în urmă așa și era. Oamenii trăiau în triburi sau în comunități închise, împrejmuite de ziduri. Sentimentul de siguranță era creat prin apartenența la un grup numeros, iar a fi singur era înfricoșător și periculos. De aceea, în majoritatea societăților, exilul este o pedeapsă foarte eficientă. Toate comportamentele umane sunt concepute să ne asigure supraviețuirea; oamenii se nasc cu nevoia de conexiune și vor să evite respingerea pentru a avea mai multe șanse să trăiască.

Acești factori determinanți puternici explică de ce copiii (și adulții) suferă atât de tare când sunt hărțuiți sau excluși din societate. Astfel de incidente ne pot răni și afecta grav, fiindcă ele sunt, după părerea noastră, o dovadă că suntem antipatizați, insuficient de buni și diferiți de ceilalți. Nevoia de conexiune, de apartenență la grup, este primordială, așa că, dacă relația noastră sentimentală se destramă, dacă nu mâncăm de îndată ce ni se face foame, dacă lucrurile nu merg ca la carte, dacă suntem respinși sau umiliți, simțim că ne vine să murim. Senzația este falsă, dar aceste credințe și comportamente evoluționiste sunt întipărite în noi ca să nu ne asumăm riscuri, să nu ne aventurăm în necunoscut și să ne creștem astfel șansele de supraviețuire. Iată însă că ai supraviețuit, nu vei muri dacă nu aparții unui grup. Respingerile de care ne lovim toți de-a lungul vieții nu ne ucid.

Cu toate acestea, sentimentul e greu de alungat, iar versurile melodiilor moderne încurajează categoric falsa credință că suntem slabi și fragili dacă suntem respinși. Doare, într-adevăr, dar nu trebuie să ne lăsăm dărâmați de respingere. Iată doar câteva versuri, din mii de cântece care transmit același mesaj:

„Voi muri dacă mă vei părăsi."
„Nu pot să trăiesc fără tine."
„Ești singurul din lume pentru mine."
„Nu voi trece niciodată peste asta."
„Lumea mea e pustie fără tine."
„Nu pot respira fără tine."
„Toată lumea suferă."
„Nimic nu se compară cu tine."
„Mai bine orbesc."
„Sunt nebun după tine."
„Plângi în hohote pentru mine."[06]

Este timpul să cânți melodii noi, cu versuri înălțătoare. Versurile tragice, care alimentează minciuna că nu putem să trăim fără iubire, ne ajută să ne mințim singuri. Dar, pe de altă parte, versurile melodiilor unor artiști care au trecut prin clipe grele și le-au supraviețuit sunt foarte motivante și înălțătoare, fiindcă spun adevărul. Și anume că oamenii sunt rezilienți, capabili să se schimbe și să facă față greutăților, fiindcă sunt supraviețuitori înnăscuți. La petreceri, femeile cântă și dansează mereu pe melodia Gloriei Gaynor „I Will Survive" sau pe cântecul „I'm A Survivor" al lui Beyonce, deoarece versurile le reamintesc reziliența și spiritul lor de luptă.

Să privim lucrurile în felul următor. Copilul cu nevoi nesatisfăcute ascultă în buclă melodii triste, hrănindu-se cu versuri care îl fac să se simtă neputincios. Adultul preferă să asculte melodii motivante, care îi dau putere.

Prin urmare, în momentele de restriște, ai de ales între versuri triste și versuri înălțătoare. Ai de ales între credințe care te întăresc și credințe care te pun la pământ.

Îmi place foarte mult puterea pe care o au melodiile. Le recomand adesea clienților mei să cânte de nenumărate ori anumite versuri, fiindcă repetiția le creează gânduri optimiste, iar acestea precedă acțiunile benefice. Politicienii și sportivii preferă să intre pe scenă sau în arenă în acordurile unei melodii impresionante, care îi motivează și creează imagini și cuvinte puternice în mintea lor și a publicului. Este timpul să îți faci o listă cu cântece motivaționale și să cânți o melodie optimistă. Iată melodiile mele preferate:

„(I've Had) The Time Of My Life" – Bill Medley
„Feeling Good" – Nina Simone
„This Girl Is On Fire" – Alicia Keys
„Titanium" – Sia
„The Greatest Love Of All" – Whitney Houston
„Don't Stop Me Now" – Queen
„Nature Boy" – Nat King Cole
„Make It Happen" – Mariah Carey
„Shackles (Praise You)"– Mary Mary
„Praise You" – Fatboy Slim
„Itchycoo Park" – The Small Faces

Folosește-le ca ton de apel și ca alarmă, ca să fie primul cântec cu care te trezești dimineața și ca să îți schimbi definitiv modul de a gândi și credințele.

Să analizăm gândirea în buclă, cum o numesc eu. Este vorba despre gândurile repetitive, nocive, care te duc într-un impas în loc să te elibereze. Iată câteva exemple:

Nu pot să fac asta.
Nu mă ridic la înălțimea sarcinii primite.
În cele din urmă, lumea mă respinge mereu.
Nu îmi iese nimic niciodată.
Totul îmi merge întotdeauna prost.
Sunt neimportant și neînsemnat.
Oricât m-aș strădui, nu reușesc să slăbesc/să am o relație/să câștig destui bani etc. etc.

Cu cât repeți mai des aceste gânduri (în minte sau cu voce tare), cu atât le transpui mai puternic în realitate. Nu uita că fiecare cuvânt și fiecare propoziție pe care le rostești trasează planul pe care mintea și corpul tău îl pun în practică.

Totul începe cu un gând. Viața ta este rezultatul gândurilor și al credințelor pe care le ai. Încercarea de a-ți modifica obiceiurile și acțiunile negative dă roade doar dacă îți schimbi mai întâi gândurile, fiindcă acestea îți dictează acțiunile și rezultatele. Gândurile care rămân neschimbate îți pot bloca

acțiunile, fiindcă oamenii sunt programați să acționeze într-un mod menit să confirme că ce gândim este adevărat. Cea mai puternică forță interioară este NEVOIA de a acționa în concordanță cu modul în care gândim și cu felul în care ne definim. Cuvintele pe care le gândim și le rostim ne determină mintea, corpul și psihicul să acționeze pentru a ne transpune gândurile în realitate.

Iată un exemplu de gândire în buclă și cum funcționează:

Gândurile ne controlează și ne dictează sentimentele.

Sentimentele ne controlează și ne dictează acțiunile.

Acțiunile controlează și dictează evenimentele.

Și ciclul se reia, pentru a demonstra veridicitatea gândurilor inițiale.

Gândul	Nu sunt de-ajuns așa cum sunt.
Sentimentul	Furie, neputință, deznădejde, impas.
Acțiunea determinată de gând	Resping oamenii, fiindcă nu vreau să afle că nu sunt suficient de bun.
Consecința gândului	Mă simt singur și neîmplinit.
Consolidarea gândului	Nu sunt de-ajuns așa cum sunt.

Gândul	Nu pot să slăbesc, orice aș face. Sunt sortit să fiu gras toată viața.
Sentimentul	Neputință, deznădejde, rușine, incapacitate de a stăpâni situația.
Acțiunea determinată de gând	Mă consolez mâncând în exces.
Consecința gândului	Întărirea sentimentului că nu îmi pot controla regimul alimentar și greutatea.
Consolidarea gândului	Sunt sortit să fiu gras toată viața.

Claire nu putea să lase mâncare în farfurie. Mânca foarte repede, înfulecând ca un lup. Își cumpăra doar mâncarea cea mai

ieftină și devora tot ce îi pica în mână. Senzația de sațietate îi era străină și nu reușea să își refuze vreodată mâncatul. Prin urmare, nu putea să țină dietă, fiindcă abținerea îi declanșa sentimentul teribil că este respinsă și dorința de a mânca doar creștea în intensitate (acest fenomen este frecvent întâlnit în cazul regimurilor alimentare și de aceea au o rată de eșec uriașă). Am analizat trecutul lui Claire. Provenea dintr-o familie mare, destul de săracă, și, fiind cea mai mică dintre frați, risca să rămână cu farfuria goală dacă nu se grăbea. Nu apuca niciodată să primească a doua porție, fiindcă ceilalți terminau înaintea ei. Îi era interzis să se ridice de la masă sau să irosească mâncarea și, fiindcă hrana era uneori insuficientă, a învățat devreme să mănânce orice, cât mai rapid. Nu avea niciun cuvânt de spus în alegerea mâncării și a moștenit acest tipar de comportament strict din obișnuință și acceptare.

Am rugat-o să-și spună:

Acest comportament nu mă definește, pentru că nu mai am 5 ani. Nu trebuie să mă lupt cu fratele meu pentru mâncare. Pot să mănânc încet și să savurez fiecare înghițitură.

Acest comportament nu mă definește, pentru că nu-mi ia nimeni mâncarea din farfurie.

Acest comportament nu mă definește, pentru că pot să las mâncare în farfurie, fiind perfect conștientă că voi avea întotdeauna suficientă hrană, și pentru că eu decid de ce și cum mănânc, acum și pentru totdeauna.

Acest comportament nu mă definește și nu mă va mai defini vreodată, pentru că am banii mei. Eu decid ce să cumpăr și ce să mănânc.

Am rugat-o rostească aceste fraze foarte apăsat, de mai multe ori, ca să îmi motiveze de ce nu mai este copil și de ce nu mai este nevoie să se comporte, să simtă sau să reacționeze ca în copilărie.

Dacă îți analizezi comportamentele care te nemulțumesc și înțelegi că gândurile și convingerile tale negative sunt aproape sigur consecințele nevoilor nesatisfăcute în copilărie, vei putea să pui capăt purtării tale. Înțelegând că sentimentele și comportamentele care te nemulțumesc provin din copilărie, vei putea să faci primele schimbări majore. Îmi pun clienții să retrăiască anumite scene din trecutul lor și să spună cu voce tare „Acest moment nu mă definește...“, apoi îi las pe ei să aleagă finalul. Cu ajutorul acestui proces, pun capăt gândirii în buclă și comportamentelor izvorâte din gândurile lor.

Spunând „Nu mă definește“, începi forțat și repetitiv un nou proces de gândire. Afirmând „Nu mă definește“, întrerupi, distrugi și desființezi o dată pentru totdeauna vechile obiceiuri de gândire și acțiune.

Fiecare obicei de acțiune este determinat de un obicei de gândire. Mai întâi, noi suntem făuritorii gândurilor noastre, iar apoi devenim creația lor. După care căutăm dovezi că gândurile noastre sunt adevărate și reușim acest lucru indiferent dacă gândurile sunt utile sau nu. Dar poți oricând să făurești gânduri mult mai bune și mai benefice. Să începem chiar acum și să facem acest lucru în fiecare zi, neîncetat, până când gândurile vor înceta să ne definească acțiunile și personalitatea. Să crezi că ești demn de iubire fără să ieși din casă nu este benefic. Ai nevoie de gânduri noi, motivante și puternice, care să te determine să socializezi și să transmiți în jur că ești demn de iubire, iar acest comportament este mult mai ușor de implementat atunci când mai întâi știi sigur că așa este. Corpul este obligat să reacționeze la gândurile pe care le ai, la cuvintele pe care le rostești și la imaginile pe care le construiești. De tine depinde dacă gândurile, cuvintele și imaginile sunt exclusiv pozitive.

În concluzie, rostind răspicat „Nu mă definește“, îți schimbi gândurile despre care acum știi că îi aparțin copilului cu nevoi nesatisfăcute și oprești gândirea în buclă. Apoi efectuezi noile acțiuni cerute de noua gândire și obții rezultate inedite și trainice. De asemenea, cânți versurile unor melodii care îți transmit putere, pentru a-ți întipări noile credințe, fiindcă este o soluție foarte simplă, distractivă și eficientă.

CAPITOLUL 11

Construirea unei relații de iubire începe chiar cu tine

Iubirea de sine este o poveste de dragoste care durează o viață întreagă, fără să pălească, să obosească sau să dezamăgească.

Marisa Peer, scriitoare

Până acum, cartea de față a fost dedicată relației cu sinele. Însă foarte mulți clienți apelează la serviciile mele pentru a-și gestiona sentimentele romantice și se întreabă de ce eșuează relațiile lor cu persoane pe care le iubesc enorm.

Paradoxul relațiilor este următorul: dacă te întâlnești, te căsătorești sau trăiești cu cineva care nu se consideră demn de iubire, este foarte greu să ai o relație sănătoasă cu el sau să îl iubești. De asemenea, dacă *tu* nu te consideri demn de iubire, se întâmplă același lucru. Am păstrat acest capitol pentru finalul cărții fiindcă vreau să evidențiez faptul că nu vei putea să îți repari eficient relațiile cu ceilalți dacă nu îți vei îmbunătăți mai întâi relația cu propria persoană. Am abordat problema și în capitolele anterioare, dar vreau să pun și aici accentul pe ideea că meriți să fii iubit.

Exercițiu

Revino la o întrebare pe care ți-am pus-o mai devreme: Care sunt nevoile tale neîmplinite și cine crezi că ți le poate împlini?

Spune: Nu mă definește, pentru că...

Nu mă mai definește, pentru că...

Nu mă va mai defini niciodată, pentru că...

Completează spațiile libere și rostește de mai multe ori frazele, tare și răspicat. Vreau să îți imaginezi că sunt în cameră cu tine și că trebuie să te justifici în fața mea.

Mintea subconștientă poate să se concentreze doar asupra prezentului, pe când mintea conștientă poate să se concentreze și asupra viitorului. Simți că durerea sau depresia nu te vor părăsi niciodată fiindcă subconștientul, adică mintea care simte, funcționează doar în

prezent. Printre altele, acesta este motivul pentru care vizualizarea schimbărilor îndepărtate este imposibilă, întrucât subconștientul nu vede în perspectivă. Vede doar în prezent. După ce îi vei repeta minții tale afirmațiile „Nu mă definește, pentru că…“, vei putea să creezi și să dai crezare unor gânduri noi.

Noua gândire în buclă funcționează, pentru că acum știi:

Să îți creezi gânduri noi.

Să dai crezare gândurilor noi.

Gândurile noi determină acțiuni noi, care conduc la rezultate noi. Apoi ciclul se reia, pentru a demonstra veridicitatea gândurilor noi.

Iată cum funcționează:

Nu sunt un copil care încearcă să își determine tatăl alcoolic să îl iubească. Nu mă definește, pentru că… Și nici nu vreau, nici nu am nevoie de dragostea unui astfel de om.

Nu mă definește, pentru că acum înțeleg că nu m-a iubit. S-a iubit doar pe el însuși.

Nu mă definește, pentru că nu sunt un copil neajutorat și dependent, sunt un adult minunat și demn de iubire.

Îți întipărești astfel gânduri noi, pe care mintea ta nu poate să le respingă și nici nu o va face: Știu că sunt demn de iubire (gând nou). Acest gând va determina acțiuni noi, care te vor ajuta să găsești iubirea.

Relațiile deficiente pot să ia foarte, foarte multe forme, însă, de regulă, oamenii care nu rup asemenea legături au o trăsătură comună. Le este frică să pună capăt relației – oricât de rea ar fi –, pentru că le este groază că, fără ea, nu vor fi iubiți. Este o tragedie să vezi cum cineva se ofilește într-o relație nocivă, fiindcă simte că, dacă pleacă, nu va mai fi iubit de nimeni altcineva. Dar adevărul este că sentimentul că meriți să fii iubit nu poate să vină de la altă persoană; trebuie să vină din interior.

Dacă iubirea de sine ți se pare imposibilă, gândește-te că a existat o vreme când te

iubeai necondiționat. Când erai copil, îți comunicai limpede nevoile (mai ales plângând) și acceptai cu bucurie toată dragostea și grija oferită, fiindcă știai instinctiv că le meriți. După cum am discutat în capitolul al optulea, știai pur și simplu că ești de-ajuns așa cum ești. Abia după ce te-ai maturizat și ți-ai dezvoltat concepții contrare ai început să tolerezi o relație cu cineva care nu te iubește așa cum meriți.

Cum este posibil așa ceva? Cum ne-am învățat că nu merităm să fim iubiți? De obicei, ideea se naște prin comparație sau, cum îmi place mie să spun, din cauza iubirii condiționate. Poate că părinții ne spuneau „Ce deștept ești, ai luat note foarte mari, te iubesc pentru asta“ sau „Te iubesc, ești foarte frumos/drăguț/săritor“. Aceste afirmații subtile ne învață că iubirea este condiționată de inteligența, umorul sau farmecul nostru și, prin urmare, nu mai credem că putem să fim iubiți așa cum suntem. Unii dintre noi am avut părinți care ne-au amenințat că își retrag dragostea dacă nu ne comportăm pe placul lor: „Nu te mai iubesc dacă faci cutare lucru“, „Nu meriți să fii iubit când te comporți așa“, „Dacă ești obraznic, plec“.

Este important de reținut că supraviețuirea copiilor este strâns legată de acceptarea lor de către părinți, iar dacă aceștia nu îi plac, cei mici cred întotdeauna că este vina lor. Înainte de vârsta de 3 ani, minții umane îi lipsește logica și, prin urmare, dacă situația din familie este nefericită, copiii cred că greșesc și că trebuie să își schimbe comportamentul, în loc să vadă adevărul, și anume că părinții greșesc și că ei ar trebui să își schimbe comportamentul. Copiii mici sunt constrânși să idealizeze adulții, fiindcă știu instinctiv că supraviețuirea lor depinde de îngrijirea oferită de cei mari. În consecință, crezând tot ce spun adulții, copiii încep să se adapteze la pretențiile lor, pentru a încerca să le facă pe plac. Când aud declarații de dragoste condiționată, trec de la starea „Merit să fiu iubit“ la starea „Te rog, iubește-mă“. Este o schimbare subtilă, dar esențială. Apoi fac tot posibilul pentru a se asigura că părinții lor le oferă în continuare dragostea pe care au primit-o cândva fără efort. Dacă nu reușesc, ajung să aibă gânduri de genul: „Tu nu mă iubești și asta înseamnă că nimeni altcineva nu mă va iubi.“ Pe măsură ce își gestionează perseverentele convingeri (false) că nu merită să fie iubiți pentru că părinții lor erau mereu la serviciu, pentru că tatăl a părăsit căminul familiar, pentru că mama îl prefera pe noul ei soț sau pe bebelușul nou-născut etc., clienții mei își dau seama că au adăugat altă credință nocivă gândului și așa dureros că nu ar merita să fie iubiți.

Au ajuns să creadă că așa va fi mereu, pentru tot restul vieții lor. Copiii nu au avut cum să repare sau să îmbunătățească situația

și atunci au presupus că a fost vina lor. Din moment ce nu pot să o repare, consideră că nu o vor putea repara niciodată și așa ia naștere o problemă din cauza căreia vor suferi toată viața dacă nu găsesc pe cineva care să îi ajute să schimbe situația pentru totdeauna. Eu îmi consider rolul de terapeută specializată în RTT ca profesia de detectiv, dar și dentist. Detectivul adună informații, caută indicii și identifică ce a mers prost și de ce. Dentistul extrage credințele toxice și elimină vechile infecții (adică obiceiurile și comportamentele) și îi lasă pe clienți fericiți, echilibrați, adaptați, înfloritori și conștienți că sunt, au fost și vor fi întotdeauna demni de iubire. Este o schimbare uriașă – iar când îmi văd clienții transformați, asta îmi umple sufletul de o bucurie enormă.

La vârsta adultă, un număr uimitor de oameni caută dragoste și acceptare adoptând mentalitatea „Te rog, iubește-mă“, în loc să creadă neclintit în „Merit să fiu iubit“. În vreme ce copiii au tendința să devină perfecționiști sau clovnii clasei, ca să se asigure că sunt în continuare suficient de „inteligenți“ sau de „amuzanți“ pentru părinții lor, adulții fac orice pentru a-i determina pe alții să îi iubească – indiferent că este autodistructiv.

Poate că devenim codependenți sau poate că îl cocoloșim pe partener așa cum ar face un părinte, chiar dacă este adult. Sau poate că ne punem cariera și visurile pe planul al doilea, fiindcă partenerul trebuie să se simtă mai important și refuză să ne ajute să creștem copiii. Adaptarea poate să ia o sumedenie de forme, dar elementul de bază este că nu considerăm că suntem de-ajuns ca să fim iubiți așa cum suntem; simțim nevoia să câștigăm cumva iubirea. Deseori, sfârșim blocați în relații nefericite, fiindcă trăim ca să facem altcuiva pe plac, nu nouă înșine.

Pentru a face tranziția de la „Te rog, iubește-mă“ la „Merit să fiu iubit“, principala soluție este cea discutată în capitolul al optulea: trebuie să crezi că ești de-ajuns așa cum ești. Dacă ai o relație pe care te chinui să o repari sau cauți iubirea de secole, dar nu găsești persoana potrivită, problema este creată, foarte probabil, de sistemul de convingeri legate de ce crezi că meriți. Dacă vei renunța să te concentrezi asupra relației cu partenerul și te vei concentra în schimb asupra ta, folosind instrumentele din capitolele anterioare, s-ar putea să descoperi că relațiile tale se vor îmbunătăți de la sine. La urma urmei, oamenii care au cele mai fericite relații sunt cei care sunt fericiți și pe cont propriu.

În copilărie, suntem dependenți de alții și de sentimentul de apartenență, iar pentru mulți dintre noi, atunci când nu simțim pe deplin că suntem acceptați, că cei care ne cresc ne iubesc, ne apreciază și ne prețuiesc

așa cum suntem, există patru metode pentru a ne asigura că suntem importanți și indispensabili. Cele patru roluri pe care ni le asumăm în copilărie pentru a ne convinge că suntem demni de iubire și importanți sunt următoarele:

Bolnavul

Acest rol este atât de eficient în a ne procura atenția, timpul și îngrijirea celorlalți, încât majoritatea oamenilor care și-l asumă nu renunță niciodată la el și rămân ipohondri toată viața. Merg întruna la medic și caută tratamente speciale pentru cea mai recentă alergie sau afecțiune căpătată. Copilul a cărui mamă trebuie să cumpere alimente fără gluten sau să îl oblojească în fiecare seară cu cremă pentru eczeme își formează credința că: „Nu eram sigur că mă iubești, dar eforturile pe care le faci ca să fiu sănătos mi-au demonstrat că sunt important pentru tine.“ O clientă mi-a povestit că sora ei avea deficiențe de auz, așa că se bucura de multă atenție și era dusă mereu din Scoția la Londra pentru a fi consultată de specialiști. Clienta mea și-a format o convingere puternică: „Trebuie să fii bolnav ca să fii observat și primești atenție doar dacă este ceva în regulă cu tine.“ Apoi convingerea i s-a fixat, devenind tot mai greu de descâlcit și de înțeles. Însă în clipa în care a reușit să o descifreze, a scăpat definitiv de ea și de ipohondrie.

Remarcabilul

Perfecționistul își satisface nevoia de a se simți indispensabil devenind remarcabil în anumite domenii. De regulă, se concentrează pe performanțele școlare sau sportive. În triburi, cel care reușea să doboare primul un animal sau își construia mai repede o locuință era mereu indispensabil și, de aceea, copiii de astăzi manifestă aceleași nevoi. Din păcate, adultul care era nevoit, în copilărie, să obțină zece pe linie ca să își facă părinții mândri sau să câștige tot felul de premii ca să le atragă atenția nu poate să renunțe la acest comportament învățat, deși îi provoacă un stres imens. Un astfel de client hipercompetitiv, care trebuia să fie întotdeauna cel mai bun, a ajuns în cabinetul meu suferind de dureri de cap și de ulcerații. În urma ședințelor, a înțeles că tatăl său distant îi arăta atenție doar dacă lua note de 10. Un alt client mi-a povestit că tatăl lui nu i-a acordat niciodată atenție până în momentul în care i-a întrezărit talentul sportiv și apoi a început să vină la fiecare meci ca să se mândrească cu realizările fiului său. Ambii bărbați au învățat în copilărie același mesaj:

„Contez doar dacă sunt cel mai bun. Mă bucur de atenție doar dacă am realizări, iar în caz contrar nu mai însemn nimic.“

Îngrijitorul

Acest tip de copil învață că dragostea, aprecierea și recunoașterea se câștigă punând nevoile celorlalți mai presus de nevoile sale. Are grijă de părinți și de frați, gătește, face curat, rezolvă treburile casnice mărunte și face orice ca să fie considerat indispensabil în cadrul grupului. La maturitate, se angajează deseori ca asistent medical, infirmier, terapeut. Are convingerea că trebuie să-și câștige iubirea prin eforturi continue și este atras adesea de oameni tulburați și zdruncinați, pe care încearcă să îi ajute, numai că, în cele din urmă, este părăsit. Una dintre clientele mele era o avocată de succes, dar avea relații doar cu ratați și alcoolici. Și-a amintit că mama ei, care era soție de diplomat și suferea de alcoolism cronic, nu îi acorda atenție decât atunci când bea peste măsură. În astfel de momente, își chema fiica în dormitor și o convingea să arunce sticlele goale și să îi mai aducă ceva de băut din bucătărie, apoi o lăuda și îi spunea că este minunată. Clienta mea a învățat că nevoia ei de dragoste și afecțiune este satisfăcută doar când are grijă de altcineva și, bineînțeles, având apoi relații cu alcoolici, considera că își satisface nevoia de dragoste și afecțiune asumându-și rolul de îngrijitoare pentru partener. După ce a descoperit cauza, a trecut printr-o schimbare spectaculoasă, și-a întemeiat o relație cu un bărbat care avea mult mai multe să îi ofere și nu a mai privit niciodată înapoi.

Rebelul

Rebelul este adesea mezinul familiei sau provine dintr-o familie cu părinți perfecționiști. Pentru că, de regulă, celelalte trei roluri sunt deja ocupate, preia singurul loc rămas și, în efortul de a ieși în evidență, face pe rebelul și pe dificilul. Dacă nu reușește, încearcă să uzurpe puterea figurilor de autoritate. După ce devine major și pleacă de acasă, rebelul încearcă în continuare să fie în centrul atenției, iar incapacitatea sa de a scăpa de sentimentul de neglijare trăit în copilărie îi provoacă un stres extraordinar și îl conduce la nefericire. De exemplu, Joey era dependent de sporturile extreme și se rănea des. Soția lui era furioasă pentru că aveau un copil mic și era mereu îngrijorată ca partenerul ei să nu cumva să rămână invalid. Joey mi-a povestit că a avut trei frați mai mari, că părinții lor erau foarte ocupați și că singurele momente în care se bucura de atenție erau când cădea de pe skateboard sau de pe bicicletă. Cu toate că părinții i-au cerut să nu își mai asume astfel de riscuri, îi plăcea

foarte mult atenția pe care o primea în acele clipe, așa că a fost un rebel dificil, care intra mereu în bucluc. În cele din urmă, a înțeles că a continuat comportamentul și la maturitate, a observat neajunsurile create și, spre ușurarea soției lui, a încetat să mai riște inutil.

Înțelegând rolul pe care l-ai jucat sau care ți-a fost atribuit, vei reuși să te eliberezi și să îți asumi, ca adult, un alt rol, într-o relație fericită, care te îmbogățește. Iată expresia mea preferată, pe care am început să o folosesc când mi-am dat seama cum stau lucrurile în această privință: „Jucăm singurul rol pe care l-am știut vreodată, până când ajungem să ne identificăm cu el.“ Sarcina mea este să îți arăt că poți să joci alt rol, mai bun și mai sănătos. Poate că în copilărie ai simțit că nu ai încotro decât să joci un anumit rol, dar la maturitate ești liber să renunți la el și să joci rolul de adult iubit și iubitor.

Care-i legătura cu sexul?

Sunt șocată că, în seminarele, discursurile și cursurile pe care le susțin în întreaga lume, oamenii tratează sexul ca pe o chestiune secundară. Din prudență, timiditate sau lipsa de obișnuință de a vorbi despre asta, foarte puțini oameni înțeleg cât de importantă este sănătatea vieții sexuale atât pentru relația de dragoste, cât și pentru o stare bună din punct de vedere fizic și psihic. De fapt, dacă vrei să ai o relație și o viață fericită, nu există metodă mai bună decât sexul.

De ce este sexul atât de important? La nivel biologic, sexul modifică chimia creierului și este un antidepresiv puternic datorită valului de dopamină și oxitocină eliberat de orgasm. În plus, studiile arată că sexul plăcut și regulat sprijină dezvoltarea celulelor de tip Natural Killer, care luptă împotriva cancerului. Chiar dacă am depășit de mult vârsta la care putem avea copii, sexul are efect antiîmbătrânire. Creierul reptilian crede că, dacă facem sex, există încă posibilitatea să facem copii, așa că ne menține tineri, pentru a avea grijă de ei. Orgasmele îmbunătățesc circulația, drenajul limfatic, detoxifierea organismului, digestia, starea de spirit, previn bolile, contribuie la regenerarea țesuturilor, îmbunătățesc funcționarea cerebrală, întreține sănătatea pielii, eliberează endorfine în organism, anihilând cortizolul (hormonul declanșat de stres sau pericol), stimulează cu până la 20% celulele care luptă împotriva infecțiilor și ridică pragul percepției durerii, scăzând intensitatea migrenelor (sau pregătind, de exemplu, corpul pentru naștere). Cu alte cuvinte, orgasmul ne menține mai tineri și mai sănătoși.

Ai zice că aceste beneficii minunate pentru sănătate – complet naturale și gratuite –

determină cuplurile fericite să facă sex nonstop, nu-i așa? Dar oricine a avut o relație de durată știe că întreținerea unei vieți sexuale robuste este un proces surprinzător de dificil. Cu toate acestea, mulți oameni se mulțumesc cu puțin sau acceptă să renunțe la sex în schimbul unei relații de durată. Și renunță astfel la minunatele beneficii pentru sănătate menționate mai sus.

Pentru a înflori, dragostea are nevoie de intimitate, încredere deplină, siguranță și certitudine. Aceasta este partea minunată a unei relații îndelungate cu un partener care ne susține: să știm că ne va fi mereu alături. Însă pentru sex grozav ai nevoie de mister, dramatism, fior, surpriză, suspans, necunoscut și chiar și puțin risc. De fapt, este bine-cunoscut faptul că trupurile noastre devin mai excitate – și mai fertile – când facem sex cu o persoană nouă sau necunoscută.

Deci cele două par să se anuleze reciproc, nu-i așa? Dacă intimitatea este inamica erotismului, cum putem să avem parte de sex de calitate în relațiile de lungă durată? Răspunsul este simplu: cu ajutorul fanteziilor.

De regulă, când le spun asta, oamenii roșesc, dar am văzut foarte multe cupluri care și-au revigorat viața sexuală – și, prin urmare, relația cu totul – făcând loc fanteziilor de un fel sau altul. De altfel, chiar dacă nu apelează la fantezii explicite, majoritatea cuplurilor recunosc că sexul este mai bun când sunt într-o cameră de hotel sau în vacanță, fiindcă ineditul și noutatea situației îi fac să se simtă mai atrăgători. Nu au obligații, nu au copii, nu trebuie să se grăbească undeva – și, dintr-odată, simt că vor să facă sex. Fantezia funcționează în același mod, doar că nu trebuie să cheltuiești bani pe vacanțe ca să faci sex!

Uneori, oamenii se împotrivesc fanteziilor pentru că li se pare că își înșală astfel partenerii – de parcă a recunoaște că vor să facă sex cu un pompier sau cu o bibliotecară înseamnă că își doresc o relație cu altcineva. Dar nu trebuie să privești lucrurile așa. Fanteziile sunt incitante prin natura lor și, acordându-vă reciproc dreptul de a vă folosi imaginația și recunoscând că aveți dorințe extraconjugale (toată lumea are), vă bucurați de un mod grozav prin care să vă consolidați *împreună* viața sexuală.

Adevărul este că, cel mai des, oamenii își înșală partenerii nu pentru că își doresc o relație sau o viață nouă; bărbații care își părăsesc soțiile pentru amante sunt excepția, nu regula. Oamenii caută, mai degrabă, o trăire nouă. Poți să creezi această experiență nouă în relația ta. Dacă fanteziile tale și ale partenerului sunt diferite, puteți să ajungeți la o înțelegere, cu respect și fără critici, pentru a vă satisface reciproc dorințele.

Nu este vorba despre a arăta perfect sau a avea un corp uluitor. Cel mai erogen organ este creierul și, din fericire, nu știe să facă diferența între realitate și fantezie. Dacă vei reuși să introduci ineditul în viața ta sexuală, relația voastră are șanse mult, mult mai mari să dăinuiască.

Dacă înveți să te iubești singur *și* ai o viață sexuală sănătoasă și palpitantă alături de partenerul tău, ai obținut ceva ce foarte puțini oameni reușesc. Ai dobândit o viață împlinită.

CAPITOLUL 12

Pune totul cap la cap și vei avea o viață incredibilă

Cele mai importante zile din viața ta: ziua în care te naști și ziua în care descoperi de ce.
Mark Twain, scriitor

Am subliniat în „Introducere“ că scopul meu este să îți dezvălui obiceiurile pe care le-am observat la clienții mei cei mai de succes și mai fericiți. Sper că ți-ai dat seama până acum că prin „de succes“ nu mă refer doar la bogăție, celebritate și putere. Succesul înseamnă mult mai mult decât atât. Există foarte mulți oameni care afișează succesul în exterior, dar sunt săraci în interior. De fapt, în cei 30 de ani de carieră, am întâlnit atât de des această situație, încât am pierdut șirul.

În contextul nostru, succesul înseamnă cu totul altceva. Înseamnă să îți fii propriul aliat, prieten și susținător, chiar și atunci când lumea sau relațiile sociale nu te sprijină. Înseamnă să înțelegi valoarea inerentă din a-i susține pe cei din jur, fiindcă ai învățat mai întâi să te dezvolți pe tine. Înseamnă să știi că, odată ce îți pui creierul să lucreze pentru tine, nu împotriva ta, împlinirea visurilor și obiectivelor tale devine mult mai ușoară. Înseamnă să renunți la convingerile limitative

și la poveștile pe care ți le-ai spus sau pe care le-ai auzit în familie și să accepți ideea că ești singurul responsabil pentru cuvintele și imaginile din capul tău. Înseamnă să fii bun cu ceilalți în mod natural, fiindcă ești bun mai întâi cu tine.

Dacă faci toate lucrurile descrise mai sus, cel mai probabil vei avea succes fără efort. Poate că nici nu vei mai urmări bogăția, dragostea și celebritatea la fel de mult după ce vei depune eforturile interioare ca să schimbi modul în care gândești. Dar dacă ești fericit în interior, de obicei ți se vor întâmpla lucruri bune. Am observat adesea că oamenii care sunt atrași de aparențele înșelătoare ale succesului și nu încearcă să se schimbe în interior sunt mai nefericiți decât cei care duc o viață modestă. Iar cei care le au pe amândouă – și succesul exterior, și succesul interior – sunt într-adevăr în al nouălea cer. Acolo vreau să ajungi și tu.

Această observație făcută de-a lungul carierei mele este confirmată de Tony Robbins (scriitor, antreprenor, filantrop și *life coach*). El vorbește adesea despre diferența dintre realizare și împlinire: „O viață extraordinară are două componente. Prima este însușirea științei realizării: cum transpui în realitate ce îți imaginezi? Și cum să o faci mai repede, mai bine, mai ușor? Sunt mulți oameni care se pricep de minune la acest lucru, și totuși nu au o viață extraordinară. Au o viață care ție ți se pare extraordinară, dar eu primesc apeluri telefonice de la multimiliardari care îmi spun că sunt nefericiți și deprimați. A doua componentă este arta împlinirii. Dacă vrei o viață extraordinară, pe care nu o poți realiza pur și simplu, trebuie să fii împlinit.“

Cu alte cuvinte, succesul fără împlinire echivalează cu nefericirea. După cum am discutat, acesta este motivul pentru care foarte mulți oameni bogați și celebri devin dependenți de droguri, se sinucid sau își pierd averea și își irosesc talentul. Ei urmăresc și obțin succesul, dar neglijează efortul de împlinire, iar faptul că încă sunt nefericiți este ucigător, uneori la propriu.

S-ar putea să te întrebi de ce foarte mulți oameni pun realizarea pe primul plan, în detrimentul împlinirii. Răspunsul este, în mare parte, cultural. Suntem încurajați de la o vârstă foarte fragedă să alergăm după o versiune rigidă a succesului, sinonimă cu bogăția, celebritatea și prestigiul. După ce ajungem la vârsta la care alegem educația, slujba și cariera, suntem încurajați să alergăm după aparențele înșelătoare ale succesului, ba mai mult, suntem stimulați.

În esență, acest lucru nu este neapărat rău, dar poate să devină distructiv, fiindcă, de cele mai multe ori, nu este asociat cu genul de efort interior care conduce la sporirea PIB-ului pentru economia globală sau la

îngrășarea contului nostru bancar. În general, oamenii aleargă după realizările exterioare, pentru că asta au văzut și au fost învățați să facă; ei ignoră munca interioară pentru că au mult mai puține exemple și instrucțiuni de urmat.

Am afirmat că, după părerea mea fermă, „munca interioară“, care presupune iubirea de sine și convingerea că „suntem de-ajuns așa cum suntem“, ar trebui să devină disciplină școlară – în rând cu matematica, economia și limba maternă. Sper să se întâmple acest lucru într-o zi. Dar până când ideea de împlinire va căpăta întâietate în detrimentul realizării în societatea noastră, mă tem că cei mai mulți oameni vor alerga mai întâi după succesul exterior și vor depune efortul să se împlinească mult mai târziu în viață (sau poate niciodată). Speranța mea sinceră este că răspândirea învățăturilor mele cu ajutorul cărților cum este aceasta va contribui la popularizarea mesajului. Dacă te vei simți motivat să pășești pe calea către împlinire după ce ai citit volumul acesta – și eu cred că vei fi –, vei descoperi Sfântul Graal al muncii interioare și al dezvoltării personale: scopul vieții.

Găsirea scopului vieții

Colaborez cu mulți *life coaches* și țin cursuri pentru o mulțime de terapeuți, iar cea mai răspândită cerință a clienților este să fie ajutați să își găsească scopul sau lucrul pe care sunt meniți să îl îndeplinească în viață. Scopul nu este totuna cu slujba sau cariera. Uneori este lucrativ, alteori nu. Are însă același efect pentru toată lumea: când îl ating, oamenii se simt împliniți și complet împăcați, știind că *aceasta* este menirea lor.

Este adevărat că nu toată lumea își permite luxul sau privilegiul de a-și căuta scopul, fiindcă se luptă să supraviețuiască sau să aibă grijă de alții. Dar dacă citești această carte, presupun că o faci pentru a-ți căuta scopul și a-l pune în aplicare în viață și ai, probabil, norocul să poți acționa în voie. Presupun că nu vrei să te numeri printre cei care își caută scopul, dar nu fac nimic în privința asta. Ei sunt, în cele din urmă, cei mai deprimați oameni de pe planetă.

Dar cum poți să îți descoperi scopul dacă nu știi sigur ce să cauți? Iată un indiciu: de foarte multe ori, are o legătură directă cu ce ți-a plăcut să faci între 7 și 14 ani. De unde și până unde acest interval? Ei bine, la 7 ani ești suficient de mare pentru a începe să îți dezvolți conștiința de sine. Iar la 14 ani începi să interiorizezi presiunea și nesiguranțele celor din jur și să îți temperezi comportamentul, ca să te „integrezi“ sau „să fii cuminte“. Intervalul dintre cele două vârste

este perioada optimă în care ne lăsăm dorințele și pasiunile să dicteze modul în care ne petrecem timpul.

S-ar putea să te gândești că „la 8 ani nu îmi plăcea decât să țopăi și să dansez“ sau „la 12 ani îmi petreceam fiecare clipă liberă cocoțat în copac“. Sigur, aceste deprinderi nu te vor ajuta să îți achiți creditul ipotecar. Dar dacă dansul, mișcarea, timpul petrecut în aer liber sau lucrul cu animalele te-au entuziasmat atunci, foarte probabil, aceleași activități te vor entuziasma și acum.

După cum am afirmat mai sus, din păcate, cultura noastră este obsedată de realizare. Oricât de *grozavi* am fi într-un domeniu, dacă slujba nu ne aduce bogăție, adulație și faimă, considerăm că nu merită să ne batem capul. Dar nu aceasta este definiția scopului. Scopul nu este determinat de orgoliu, lăcomie sau competitivitate, ci de dorința de a avea un sens în viață și de a-i ajuta pe ceilalți.

S-ar putea să nu-ți fie evident de la bun început și să îți spui că: „Nu ajută pe nimeni să mă duc la un curs de dans acum, la vârsta mijlocie.“ Dar am descoperit că, atunci când oamenii fac ce le place, drumurile lor încep să se dezvolte și ei progresează în moduri misterioase. Poate că după primul curs de dans vor urma și altele și, prin exemplul personal, îți vei convinge prietenii să ți se alăture. Poate că vei deveni suficient de bun și vei considera că este o idee bună să ții chiar tu un curs – gratuit – la centrul comunitar din localitate. Poate că nu îți vei permite niciodată să renunți la slujba de zi cu zi –, dar nu-i nimic! Bucuria pe care o vei trăi împlinindu-ți scopul îți va schimba complet concepția: slujba va deveni mijlocul care îți permite să îți pui în practică scopul.

Experiența mea în lucrul cu oamenii m-a făcut să cred sincer că principala cauză a depresiei este eșecul de a-și urma dorința inimii într-un mod profund și semnificativ. Nu îți asuma acest risc. Chiar dacă scopul ți se pare nepractic, neimpresionant, mărunt sau complet aleatoriu, găsește o modalitate să îți satisfaci curiozitatea și dă curs chemării tale. Îți garantez că ți se vor întâmpla lucruri minunate.

Și nu uita că, indiferent de formă, atunci când îndrăgești ceea ce faci, ai un scop. Iar când le împărtășești și celorlalți scopul tău, îți găsești un sens.

Obiceiuri de acțiune versus obiceiuri de gândire

Îți amintești că mai devreme am explicat diferența dintre obiceiurile de gândire și obiceiurile de acțiune. Majoritatea avem obiceiuri de gândire, doar că pur și simplu nu le conștientizăm. Ne complăcem în dialogul autocritic fără să ne dăm seama că este alegerea noastră și că are un impact major asupra modului în care simțim și acționăm. În

psihologie, aceste forțe interioare sunt numite „sabotori“. Există o gamă largă de astfel de factori care ne afectează viața. Fie că este vorba despre Judecătorul interior, Controlorul, Neliniștitul, Pedantul, Grijuliul, Șovăielnicul, Victima, Hipervigilentul, Hiperperformantul sau Hiperraționalul, dacă le permitem, acești sabotori pot să dirijeze spectacolul.

Un cercetător de la Stanford University a constatat că: „Unii dintre cei mai de succes oameni din lume sunt conduși de sabotorii lor. Însă dacă își folosesc emoțiile negative drept combustibil, nu își vor atinge niciodată adevăratul potențial.“[9] Cu alte cuvinte, deși sabotorii pot să ne ajute să avem succes și să fim realizați (prin lucruri care te fac perfecționist, dependent de muncă sau competitiv fără scrupule), dacă le permitem să pună stăpânire pe mintea noastră, nu vom fi niciodată fericiți.

Mare parte din conținutul capitolelor anterioare este conceput ca să te ajute să învingi acești sabotori, folosind fie obiceiurile de gândire, fie obiceiurile de acțiune. La începutul cărții, am descris obiceiurile de gândire pe care le poți implementa în viața ta la nivel micro și macro.

Primul obicei de gândire a constat în a învăța că mintea face ce crede că vrei tu să facă. După cum am explicat, mintea funcționează întotdeauna așa, dar majoritatea pur și simplu nu înțelege. Dacă de fiecare dată când mergi la birou te gândești „Va fi un calvar“, creierul tău va prelua acest indiciu și te va determina să te simți în consecință. Dar dacă comunici cu sine precis, detaliat și specific, mintea te va ajuta să te îndrepți spre obiectivele tale, în loc să te autosabotezi. Modul în care funcționează creierul nostru trebuie actualizat, întocmai cum actualizăm software-ul telefoanelor și laptopurilor.

Următorul obicei de gândire a constat în controlarea cuvintelor și imaginilor din capul tău. După cum am explicat, bebelușii nu se tem de zborul cu avionul – chiar dacă este o necunoscută extremă pentru ei –, fiindcă nu au învățat încă să asocieze călătoria cu negativitatea sau cu frica. Toți ne-am născut cu această încredere fenomenală – nu doar în zbor, ci în orice –, dar ne dezvățăm de ea pe măsură ce ne maturizăm. Soluția este să minți, să înșeli și să furi. Trebuie să îți minți creierul, să îți înșeli frica și să îți furi înapoi încrederea cu care te-ai născut. Chiar dacă un lucru te îngrozește, înlocuind imaginile și cuvintele înspăimântătoare cu termeni mai blânzi, poți să diminuezi efectul pe care un eveniment sau o întâmplare îl are asupra ta. Amintește-ți că un ac este perceput complet diferit de un dependent de heroină, de o asistentă medicală și de un om cu fobie de

ace. Diferența nu constă în ac, ci în percepția fiecăruia asupra sa. Tu și doar tu ai putere asupra acestei percepții. Folosește-o!

Al treilea obicei de gândire despre care am vorbit, în capitolul al treilea, a fost familiarizarea cu nefamiliarul și viceversa. O ciudățenie frustrantă a creierului este că tânjește mereu după familiar, chiar dacă știm că este neprielnic. Din acest motiv, dietele eșuează, oamenii își aleg parteneri nereușiți, iar câștigătorii la loterie pierd repede banii câștigați. Dar nu este obligatoriu să fie așa. Gândindu-te conștient la lucrurile cu care vrei să te familiarizezi *sau* de care vrei să te dezobișnuiești, vei începe să te distanțezi de rău și să te apropii de bine. Cunoscând lucrurile de care ai tendința să te apropii sau să te îndepărtezi, vei reuși să pui piciorul în prag înainte ca obiceiurile mintale să preia controlul. Aceasta este adevărata ta putere. După cum am scris în capitolul al treilea, dacă te uiți la linia de sosire a unui maraton, vei observa că nu toți participanții au făcut sport întreaga viață – e plin de oameni care s-au familiarizat cu alergatul după ce altădată nu se desprindeau de canapea.

În capitolul al patrulea, am trecut de la obiceiurile de gândire la obiceiurile de acțiune. Ți-am explicat că oamenii de succes învață să facă lucrurile care nu le plac și nu doar atât, ci le fac primele, ca să scape de ele. Reține că acest lucru nu înseamnă să

îndrăgești să faci ce nu îți place – ar fi și greu, de exemplu, să îți placă la nebunie să ții contabilitatea –, dar poți să înveți să îți placă sentimentul de realizare oferit de faptul că ai făcut ce nu îți place și că te-ai achitat de obligații. De asemenea, am analizat cauzele științifice ale formării obiceiurilor și am aflat că modelul semnalelor, comportamentului și recompensei este un instrument util pentru crearea de obiceiuri noi și identificarea celor indezirabile. Să faci ce nu îți place nu înseamnă să taci și să înghiți toate neplăcerile la serviciu, în relații sau în activitățile care nu îți plac, ci să parcurgi sarcinile banale, dar necesare ale vieții și să te simți mai bine datorită acestui lucru.

Capitolul al cincilea a analizat un alt obicei de acțiune: luarea de măsuri, zi de zi, în vederea atingerii obiectivelor. Metoda nu înseamnă să devii dependent de muncă și să lucrezi 7 zile din 7 (oricum, nu este un obicei durabil), ci să îți stabilești un tipar de lucru zilnic pentru atingerea succesului, chiar dacă este vorba despre doar cinci sau zece minute. Tiparul poate lua diferite forme, de la meditație la trimiterea de oferte comerciale, dar important este să lucrezi considerând că mintea este o rachetă care își detectează obiectivul: are nevoie de ceva ca să înainteze. După cum îmi place să spun: „În viață nu

există scurtături, dar există o garanție.“ Dacă lucrezi zi de zi în direcția atingerii visului tău, îți garantez că te vei apropia de el.

Capitolul al șaselea a abordat un alt obicei de acțiune: amânarea satisfacției. Am vorbit despre celebrul experiment cu bezele de la Stanford, care a demonstrat că micuții care au amânat recompensa dulce au ajuns adulți mai de succes și mai bine adaptați decât ceilalți. Este posibil ca preșcolarii din experiment să fi avut această trăsătură din naștere, pe când ție s-ar putea să îți lipsească. Dar dacă îți vei structura ziua și sarcinile în jurul recompenselor mai mari sau mai mici, vei învăța să amâni satisfacția și să te bucuri de beneficii. Acest lucru este valabil pentru toate aspectele vieții, de la regimul alimentar până la cele mai măreațe obiective, inclusiv pentru parenting. Ți-am împărtășit cum am învățat de la clienții mei că oamenii care le oferă copiilor totul le răpesc pe termen lung capacitatea de a amâna satisfacția. Acești copii ajung adesea să fie foarte nefericiți, disprețuind faptul că nu au avut niciodată ocazia să trăiască realizarea și satisfacția oferită de atingerea obiectivelor după o muncă grea – care este altă formă de amânare a recompensei. Fie că este vorba despre savuratul unei cești din cafeaua preferată după ce ai scris un e-mail dificil sau despre plecatul în vacanță după ce ai terminat manuscrisul unei cărți, important este să simți că *ți-ai câștigat* sentimentul de bine, nu că ai obținut pur și simplu un lucru.

În capitolul al șaptelea, am vorbit despre cum putem să aplicăm obiceiurile de gândire și pe cele de acțiune într-o privință care afectează foarte mulți oameni: scăderea în greutate. Am remarcat totodată că să-ți repari relația cu alimentele și cu corpul nu înseamnă să îți schimbi pur și simplu concepția despre sine, ci și cea despre mediul în care trăim. Dacă îți vei aminti că încă suntem, în esență, ca oamenii cavernelor atunci când pătrundem într-un magazin cu alimente bogate în zahăr și grăsimi, vei face cu totul alte alegeri.

În capitolul al optulea am analizat ceea ce eu consider cel mai important obicei de gândire pe care ți-l poți integra în viață: să știi că ești de-ajuns așa cum ești. Când se nasc, toți oamenii simt că sunt de-ajuns așa cum sunt; aceasta este sursa încrederii fenomenale pe care o au bebelușii și despre care am discutat în capitolul al doilea. Apoi, cu timpul, mulțumirea de sine dispare. Cauzele sunt diverse. Unii copii sunt părăsiți de mamă și ajung să creadă că nu sunt iubiți, sau sunt hărțuiți de colegi și ajung să creadă că nu vor fi niciodată plăcuți de ceilalți dacă nu sunt zvelți. Sentimentul că nu sunt de-ajuns așa cum sunt se manifestă în nenumărate moduri – dependență de droguri, dependență de

muncă, sinucidere, probleme de sănătatea mintală etc. –, dar toate motivele sunt legate. Să simți că nu ești de-ajuns așa cum ești este cea mai grea boală a omenirii. Dar vestea bună e că nu trebuie să faci ani întregi de terapie ca să te vindeci. Depinde doar de tine să te convingi că ești de-ajuns așa cum ești, folosind puterea următoarei fraze simple, afirmative:

„Sunt de-ajuns așa cum sunt."

Chiar dacă la început fraza ți se va părea frivolă, cu cât o repeți mai des, cu atât vei crede mai puternic în ea. Am văzut cu ochii mei cum a schimbat viața multora și o poate schimba și pe a ta.

În capitolul al nouălea am discutat despre alt obicei. Este vorba despre o combinație între un obicei de acțiune și un obicei de gândire: acceptarea laudelor și respingerea criticilor. Ca obicei de acțiune, este destul de simplu. Nu respinge complimentele primite, ci mulțumește-le celor care ți le oferă și acceptă-le. Când cineva vrea să te rănească prin critici dure, apără-te folosind tacticile descrise în capitol (și, cel mai important, conștientizează că strădania lui de a te critica izvorăște din propria nefericire). Ca obicei de gândire, lauda de sine are o putere nebănuită. Să te lauzi singur și să-ți spui lucrurile pe care trebuie să le auzi pentru a te simți bine este un obicei pe care foarte mulți oameni fericiți cu care lucrez îl au în comun. Dacă înveți să porți un monolog interior așa cum ai vorbi cu un prieten drag, productivitatea, încrederea și calitatea vieții tale se vor îmbunătăți miraculos. Nu trebuie să aștepți să te laude alții ca să te simți bine în pielea ta. Lăudă-te astăzi și în fiecare zi.

În cele din urmă, în capitolul al zecelea, am învățat că iubirea de sine este cel mai important ingredient pentru a-i iubi pe ceilalți. De multe ori, cuplurile nefericite sunt formate din oameni care nu se iubesc pe ei înșiși. Am învățat, de asemenea, că, după ce găsim un partener care ne susține, să avem o viață sexuală activă și încărcată de fantezii este o modalitate vitală (și distractivă) de a ne face relația să dureze.

Ai observat probabil că, în capitolele pe care le-am trecut în revistă, există mai multe teme recurente, valabile pentru fiecare obicei de gândire sau acțiune. Ele sunt importante, fiindcă înțelegerea lor ne va oferi instrumentele necesare pentru a memora și a implementa lecțiile în viața de zi cu zi. La urma urmei, este ușor să citești o carte, dar pentru a-ți schimba obiceiurile și gândirea este nevoie de efort.

Prima și cea mai importantă temă pe care trebuie să o reții este puterea repetiției. Tacticile descrise în capitolele cărții funcționează doar dacă le repeți des. După cum am menționat, durează între 10 zile și 3 săptămâni ca să renunți complet la o

convingere. Și, esențial de reținut, ai nevoie de aceeași perioadă ca să dobândești o convingere nouă.

De multe ori, când încep să pună în aplicare tacticile recomandate de mine, oamenii se întorc și îmi spun: „Cum știu că a funcționat?“ sau „Am mai încercat de câteva ori, dar nu a mers“. Ce le lipsește este noțiunea că puterea repetiției este cumulativă. Creierul nu devine mai optimist și mai productiv cât ai clipi, ci mai degrabă prin îndemnuri domoale și treptate. De multe ori, schimbarea este insesizabilă. În momentul în care vei pune în practică tacticile prezentate în carte, te îndemn să fii stăruitor și să urmezi instrucțiunile timp de cel puțin trei săptămâni înainte să judeci dacă au avut sau nu efect. Noi, oamenii, repetăm constant obiceiurile negative, fără să ne dăm seama; uneori, ca să avem succes, trebuie să le înlocuim cu obiceiuri pozitive.

Am 30 de ani de experiență, dar adevărul este că multe dintre învățămintele mele sfidează sfaturile convenționale din domeniul terapiei. Nu îi încurajez pe oameni să petreacă luni și chiar ani în cabinetul de terapie și să vorbească despre sentimentele lor. Dimpotrivă, cred în localizarea rapidă a sursei durerii și îmi ajut clienții să își reformeze iute și radical convingerile, folosind tacticile și obiceiurile prezentate în această carte. Totodată, mulți cititori îmi scriu despre durerea și suferința lor emoțională și îmi spun că nu simt că se pot îndrepta singuri. Se întreabă dacă nu cumva o perioadă mai lungă de terapie îi poate ajuta să descopere originea problemelor lor.

Deși toată lumea este diferită, adevărul este simplu: nu poți schimba trecutul, ci doar perspectiva ta despre el. Să îți petreci mulți ani în cabinetul de terapie și să discuți despre trecut devine inutil dacă nu înlocuiești durerea și suferința cu o nouă perspectivă. Deși terapia te poate ajuta să descoperi noua perspectivă, rareori este nevoie de ședințe la nesfârșit. Multe dintre probleme sunt complexe, dar modalitatea de a le rezolva nu trebuie să fie la fel. Ci rapidă, eficientă și revoluționară. Aceasta a fost întotdeauna metoda mea preferată de terapie. După ce vei identifica problemele care stau la originea comportamentelor, va trebui să îți redefinești concepția și sentimentele față de ce îți creează greutăți. Și singurul care o poate face ești tu.

Viața este scurtă și, în același timp, un dar uriaș. Mulți clienți, cititori și urmăritori ai mei și-au schimbat viața într-o clipă. Cum? Schimbându-și gândurile și convingerile. Indiferent cine ești sau prin ce ai trecut, ai puterea să îți schimbi și gândurile, și convingerile.

Cred cu tărie că, prin gândurile, acțiunile și obiceiurile tale, vei începe de astăzi transformarea și o vei continua în fiecare zi.

Abia aștept să îmi povestești cum te-ai schimbat.

Îți mulțumesc pentru că ai ales să pășești alături de mine pe drumul către redobândirea sentimentului că ești de-ajuns așa cum ești. Când vei ajunge la destinație, o să te placi și o să te iubești cu adevărat. Meriți să ajungi acolo și doar tu ai puterea de a-ți croi drumul.

Te invit să păstrăm legătura, să mă informezi despre evoluția ta și să îmi trimiți fotografii cu tine:

Instagram – iamenoughbymarisapeer

Twitter – @IAEbymarisapeer

Sper să ne vedem în curând la unul dintre seminarele mele.

Și să sărbătorim noul tu, cel care simte mereu că „e de-ajuns așa cum e".

Cu dragoste,

Marisa Peer

Note

01 Charles Duhigg, *Puterea obișnuinței. De ce facem ceea ce facem în viață și în afaceri*, traducere de Dan Crăciun, Publica, București, 2016, p. 42. (*N. trad.*)

02 *Op. cit.*, p. 89. (*N. trad.*)

03 *Op. cit.*, p. 77. (*N. trad.*)

04 Este vorba despre regula celor cinci ore pe săptămână folosite ca să înveți, să reflectezi și să gândești liber. (*N. red.*)

05 În engl. în orig., „But you gotta make your own kind of music,/Sing your own special song,/Make your own kind of music even if nobody else sings along", versuri din „Make Your Own Kind of Music", melodie atribuită inițial artistei Cass Eliot, în 1969. (*N. red.*)

06 În engl. în orig.: „I will die if you leave me", „I can't live without you", „You are the only one in the world for me", „I'll never get over you", „My world is empty without you", „I can't breathe without you", „Everybody hurts", „Nothing compares to you", „I would rather go blind", „Crazy", „Cry me a river". (*N. red.*)

Note bibliografice

1 Lin Bian, Sarah-Jane Leslie, Andrei Cimpian, „Gender Stereotypes About Intellectual Ability Emerge Early and Influence Children's Interests" (studiu), *Science*, vol. 355, nr. 6323, 2017.

2 „What Becomes of Lottery Winners", *The Atlantic*, 2016.

3 „What Do National Lottery Winners Spend Their Money on?", studiu efectuat de Camelot Group și Oxford Economics Group.

4 Scott Hankins, Mark Hoekstra, Paige Marta Skiba, „The Ticket to Easy Street? The Financial Consequences of Winning the Lottery" (studiu), Berkeley, 2016.

5 Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*, Random House, 2012.

6 Deepak Chopra , „How The Law of Attraction Works", articol pe oprah.com, 2010., 2010.

7 „Delaying Gratification", American Psychological Association.

8 Michael Simmons, „I Spent Years Discovering the Simple Tactics Gurus Like Oprah, Einstein, and Buffett Used to Become Successful – Here They Are" (articol), quartz.com, 2017., 2017.

9 Luke Stangel, „Five Strategies to Challenge Negative Thoughts", *Stanford Business Magazine*, 2017.